

# 会吃才养人

张晔  
主编

解放军309医院营养科前主任  
中央电视台《健康之路》特邀专家  
北京电视台《养生堂》特邀专家



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

#### 图书在版编目（CIP）数据

会吃才养人 / 张晔主编. — 北京：电子工业出版社，2015.1

ISBN 978-7-121-23962-5

I. ①会… II. ①张… III. ①食品营养—合理营养—基本知识 IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第174790号

策划编辑：王秋墨

责任编辑：夏应鹏

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：9.5 字数：224千字

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

# 前言

俗话说“民以食为天”，可是又有说“病从口入”，还有说“食物无好坏，就看怎么吃”……其实，这其中所蕴含的正是养生的智慧。

在这个饮食越来越丰富的时代，如何吃才养人是每个人都关心的问题。而如何牢牢守住餐桌安全和家人健康，正是我们这本书所要解决的问题。

讲究饮食，并不是提倡大鱼大肉、山珍海味，而往往恰恰是那些普通的、家常的甚至廉价的、不起眼的食材，能给我们最好的味道、最佳的滋养。所以，我们主张的养生态度就是从家常便饭中吃出健康的体魄。而这这就要求我们把好“嘴”关，即根据自己及家人的身体状况，选择最适宜的食材，远离该禁忌的食材，同时讲究食材的搭配和科学的烹调方法，争取使吃进的营养最大化。

本书传达了一些健康的烹调理念，揭开了吃对食物补对营养的秘密，以及最有营养的吃法和营养零损失的烹饪高招，对亚健康、生活习惯病也给予了定制饮食方案，还特别关注了不同时令的养生侧重点，专门挑选了做法科学、味道又好的菜谱，希望带给读者由内而外的健康。



# 目录

## 绪论

## 吃对食物补对营养

<b>“中国居民平衡膳食宝塔”指导饮食不过时</b>	10	<b>维生素——人体内的“维和部队”</b>	15
坚持膳食指南十原则	10	<b>矿物质——必须通过膳食补充的重要营养素</b>	18
用膳食宝塔指导你的饮食	10	<b>植化素，启动人体自愈力的营养新星</b>	20
<b>科学摄取人体必需的七大营养素</b>	12	<b>根据食物的“四性”“五色”“五味”来吃</b>	23
蛋白质——生命的基石	12	食物有四性——寒、凉、温、热	23
脂肪——吃对了能降低胆固醇	13	会吃得好“色”，五色养五脏	24
碳水化合物——提供热量的主力	14	食物有五味——苦、辣、酸、甜、咸	26
膳食纤维——最尽职的“人体清道夫”	15		

## Part 1

## 最养人的健康吃法

<b>一日三餐要吃好</b>	28	<b>主食不能太精细，粗一点才好</b>	42
营养早餐跟活力说早安	28	粗粮细粮要搭配食用	42
营养最均衡的早餐搭配	28	粗粮浸泡后口感好、易吸收	42
丰盛午餐承上启下	28	烹饪时的技巧	42
健康晚餐犒劳一整天的勤奋	28	<b>保持体内酸碱平衡，食物要酸碱搭配</b>	43
<b>吃多少，根据每日热量来</b>	30	常见的酸、碱性食品	43
了解一下自己的体重情况	30	<b>不要乱点食材谱，宜忌搭配有讲究</b>	44
根据劳动强度来计算每天需要的总热量	30	最佳搭配，吃对养生	44
计算三大营养素每日所提供的热量	31	搭配禁忌，吃错伤身	47
计算每日所需三大营养素的量	32	<b>做菜做汤切记少油、少盐</b>	49
<b>要想吃得丰富，看看“食物交换表”</b>	33	对动物油说不，多用植物油	49
等值谷薯类食物交换表	33	控制用油量	49
等值蔬菜类食物交换表	35	控制食盐量	49
等值奶类食物交换表	37	煮炖的食物避免连汤吃净	49
等值豆类食物交换表	37	<b>怎么吃肉才能不变成血管里的油</b>	50
等值水果类食物交换表	38	“白肉”与“红肉”的选择	50
等值肉类食物交换表	39	把好烹调关	50
等值油脂类（包括坚果类）食物交换表	41	把好嘴关	50



## Part 2 营养零损失的烹饪高招

<b>认清安全标志，保证安全与营养</b>	52	<b>谷类、豆类的全营养烹饪</b>	62
QS——食品质量安全市场准入标志	52	营养均衡，不可缺豆	62
绿色食品标志	52	淘米时要减少淘洗次数	62
HACCP 标志	53	煮粥最好不放碱	62
无公害农产品标志	53	豆类烹饪前要先浸泡	62
农产品地理标志	53	轻松剥掉蚕豆皮	62
有机食品标志	53	这样洗豆腐更容易	62
<b>看懂食品标签，挑选健康食品</b>	54	<b>蔬菜、水果的全营养烹饪</b>	63
怎么看食品标签	54	生吃、熟吃营养各不同	63
应选贴有哪类营养标签的食物	56	现做现切，大火快炒	63
慢性病患者应选贴有哪类营养标签的食物	56	有些蔬菜最好焯水后食用	63
<b>家常食材的选购与保存</b>	57	焯水后再切	63
如何选购放心食用油	57	煮汤时，蔬菜要后放	63
易含有毒添加物的食物选购窍门	57	有些蔬菜不宜混吃	63
<b>烹饪方法，你选对了吗</b>	60	<b>菌菇的全营养烹饪</b>	64
1. 煮	60	不同菇类适合不同的做法	64
2. 蒸	60	猴头菇应先去苦味	64
3. 焖	60	海带不宜长时间泡水	64
4. 煎炸	60	木耳不宜生食	64
5. 大火快炒	60	<b>肉类、水产的全营养烹饪</b>	65
6. 烤	60	选择减少吸油量的烹调方法——炒、蒸、煮	65
<b>食物巧烹饪，健康一百分</b>	61	油炸最好先挂糊	65
发面用酵母，营养更高	61	肉类烹制前可先用开水焯烫	65
煎、炸、炒别等油冒烟	61	鱼肚烹制前需提前泡发	66
吃剩的肉菜如何加热更有营养	61	用淡盐水解冻冻鱼	66
		根据新鲜程度选择烹饪方法	66
		<b>专题 省时省力的烹饪窍门大公开</b>	67



## Part

## 3

## 找到适合自己的饮食方案

### 高纤维饮食

#### 营养食谱推荐

南瓜薏米饭 润肠通便, 提高免疫力

煮毛豆 防便秘, 防肠癌, 保护心血管

### 低纤维饮食

#### 营养食谱推荐

大米粥 补脾养胃

刀切馒头 提供基础热量

### 低脂饮食

#### 营养食谱推荐

蒜泥凉拌豌豆苗 帮助减肥瘦身

芦笋煨冬瓜 促进消化, 帮助减肥

红薯粥 帮助肠道排毒

70	西柚柳橙汁 消水肿, 增加饱腹感	76
71	<b>低盐饮食</b>	77
71	营养食谱推荐	78
71	粉蒸白菜 预防血压升高	78
72	清蒸武昌鱼 健脾和胃, 预防贫血	78
73	苦瓜番茄玉米汤 避免油脂、盐分摄入过多	79
73	杂粮馒头 增加膳食纤维, 促进肠胃蠕动	79
73	<b>限糖饮食</b>	80
74	营养食谱推荐	81
75	白菜心拌海蜇 补充维生素, 降糖降压	81
75	水煮芦笋 防便秘, 降血糖	81
75	黑米面馒头 控制血压, 减缓动脉硬化	82
76	小窝头 稳定血糖, 促进消化, 预防便秘	82

## Part

## 4

## 吃出身体好状态

### 养心

#### 营养食谱推荐

土豆烧牛肉 养心护心

小米红豆粥 养心安神

#### 养心茶饮推荐

莲子清心茶 清热去火, 除烦安神

枸杞百合养心茶 补虚安神、清热养阴

桂圆莲子饮 补心脾

### 护肝

#### 营养食谱推荐

香菇什锦豆腐 养肝护肝

绿豆二米粥 预防脂肪肝

#### 护肝茶饮推荐

杞菊乌龙养肝茶 清肝火, 养眼润肺

决明子绿茶 调节肠胃, 排毒养肝明目

三花行气茶 疏肝行气, 降脂减肥

### 补肾

#### 营养食谱推荐

韭菜炒绿豆芽 补肾阳, 增强免疫力

84	黑豆粥 缓解肾虚	91
85	养肾茶饮推荐	92
85	杜仲茶 温肾助阳	92
85	桑葚冰糖饮 补血滋阴, 养肝肾	92
86	菟丝子茶 补肾养肝	92
86	<b>健脾胃</b>	93
86	营养食谱推荐	94
86	麦芽山楂鸡蛋羹 改善脾虚, 促进消化	94
87	土豆小米粥 防治胃病	94
88	<b>润肺</b>	95
88	营养食谱推荐	96
88	白萝卜银耳汤 润肺止咳	96
89	薏米雪梨粥 保护肺部健康	96
89	<b>排毒</b>	97
89	营养食谱推荐	98
89	蒜泥海带粥 排毒利尿	98
90	绿豆百合粥 祛湿解毒	98





<b>去火</b>	99	<b>抗衰</b>	101
营养食谱推荐	100	营养食谱推荐	102
菊花绿豆粥 平肝降火	100	爽口木耳 防癌抗衰	102
红豆小米糊 清热去火	100	玉米糝粥 防癌抗衰	102

## Part 5 吃走亚健康

<b>免疫力低下</b>	104	<b>记忆力下降</b>	112
营养食谱推荐	105	营养食谱推荐	113
酥炸鲜香菇 增强免疫力	105	煎小鱼饼 健脑益智	113
黄鳝小米粥 增强免疫力	105	小米黄豆粥 为脑活动提供热量	113
提高免疫力茶饮推荐	106	<b>经常便秘</b>	114
桃花玉蝴蝶茶 通经络, 增强免疫力	106	营养食谱推荐	115
西洋参三七茶 补气安神, 增强抵抗力	106	芋头红薯甜汤 预防便秘, 缓解经期便秘	115
茅根茶 提高免疫系统机能	106	引起的疼痛	115
<b>慢性疲劳</b>	107	苹果香蕉豆浆 有效减肥, 清热润肠	115
营养食谱推荐	108	<b>睡眠不好</b>	116
酱爆肉丁 增强体力, 消除疲劳	108	营养食谱推荐	117
五仁粥 为人类活动提供热量	108	小米枣仁粥 缓解失眠	117
缓解疲劳茶饮推荐	109	百合红豆豆浆 帮助睡眠	117
柠檬薰衣草茶 提神醒脑	109	<b>烟酒伤害</b>	118
迷迭香山楂茶 缓解脑疲劳	109	营养食谱推荐	119
薄荷灵芝茶 减轻疲惫感	109	纳豆沙拉 促进脂肪消化, 热量少	119
<b>食欲缺乏</b>	110	川贝雪梨粥 缓解吸烟引起的咽喉干痒	119
营养食谱推荐	111	<b>降低烟酒伤害茶饮推荐</b>	120
葱油萝卜丝 帮助消化, 提振食欲	111	胖大海茶 开肺气, 清肺热, 利咽消肿	120
山楂红枣汁 消食化滞	111	罗汉果茶 清肺热, 利咽生津	120
		桑菊茶 疏风散热, 清肺利咽	120

## Part 6 把生活习惯病“吃”回去

<b>高血压</b>	122	<b>降压茶饮推荐</b>	124
营养食谱推荐	123	杞菊决明茶 清肝泻火, 降压降脂	124
麻酱荞麦凉面 降血压, 抗氧化	123	金盏花苦丁茶 去肝火, 散风热	124
芹菜拌腐竹 增加血管弹性, 降血压	123	决明子荷叶茶 清肝火, 降血压, 降血脂	124





## 高脂血症

### 营养食谱推荐

- 蒸玉米棒 降低胆固醇浓度, 软化血管 126
- 凉拌魔芋丝 增强饱腹感, 延缓脂肪吸收 126
- 降脂茶饮推荐 127
- 山楂荷叶饮 扩张血管, 降低血脂 127
- 茵陈车前草茶 利水清热, 预防高血脂 127
- 大黄绿茶 扩张冠状动脉, 减少胆固醇吸收 127

## 糖尿病

### 营养食谱推荐

- 嫩玉米炒柿子椒 调节胰岛素分泌, 修复胰岛细胞 129
- 胡萝卜炒海带丝 有效控制血糖, 辅助清除体内自由基 129
- 降糖茶饮推荐 130
- 黄芪山药茶 防治低血糖, 对抗高血糖 130
- 枸杞麦冬茶 防止餐后血糖上升过快 130
- 山楂陈皮茶 降低血清胆固醇, 防止糖尿病并发高脂血症 130

## 痛风

### 营养食谱推荐

- 苦瓜番茄玉米汤 利尿除湿, 清心明目 132
- 蒜末冬瓜 利小便, 利湿祛风 132
- 防治痛风茶饮推荐 133
- 老丝瓜茶 疏通机体脉络, 清热祛湿 133
- 黄芪红枣茶 补中健脾, 利尿 133
- 柠檬薰衣草茶 促进尿酸排泄 133

## 肥胖

### 营养食谱推荐

- 凉拌芥末木耳 清肠胃, 助消化, 瘦身 135
- 蒸南瓜 去除有害物质, 排毒瘦身, 排钠降压 135
- 减肥瘦身茶饮推荐 136
- 乌龙金银花茶 润肠通便, 减少脂肪沉积 136
- 普洱茶 分解脂肪, 促进脂类物质排出 136
- 玫瑰茄减脂茶 帮助消化, 理气减脂 136

# Part

# 7

## 顺应时节吃对饭

## 立春补阳气

### 营养食谱推荐

- 鸡蛋炒韭菜 温阳补肝, 补充气血 139
- 银耳南瓜汤 养肝明目, 防治过敏性疾病 139

## 立夏养心正当时

### 营养食谱推荐

- 凉拌苦瓜 去火养心, 健脾开胃 141
- 番茄汁 清热解暑, 生津止渴 141

## 大暑防暑热

### 营养食谱推荐

- 百合绿豆汤 凉血, 解毒, 除湿 143
- 金银花煲老鸭 滋阴补虚, 清热解暑 143

## 立秋进补宜“贴秋膘”

### 营养食谱推荐

- 葱油蒸鸭 滋阴补虚 145
- 冰糖银耳雪梨粥 润肺止咳 145

## 立冬养阳补肾精

### 营养食谱推荐

- 萝卜炖牛腩 润肺止咳, 补益身体 147
- 羊骨滋补粥 暖胃防寒 147

## 冬至护阳气

### 营养食谱推荐

- 小鸡炖蘑菇 补气养血, 温中祛寒 149
- 黑米红枣粥 滋阴补血, 暖胃 149

## 专题 春夏秋冬养生茶

150





# 绪论

## 吃对食物补对营养





# “中国居民平衡膳食宝塔” 指导饮食不过时

人体需要多种多样的营养，平衡膳食是保证营养全面、身体健康的前提，那么，如何做到平衡膳食呢？

## 坚持膳食指南十原则

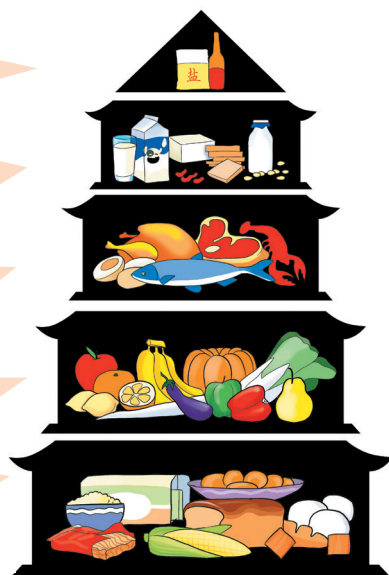
为了给居民提供最基本、最科学的健康膳食信息，卫生部委托中国营养学会组织专家制定了《中国居民膳食指南》(2007)。指南的核心内容有以下10条：

1. 食物多样，谷类为主，粗细搭配。
2. 多吃蔬菜、水果和薯类。
3. 每天吃奶类、大豆或其制品。
4. 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。
5. 减少烹调用油量，吃清淡少盐的膳食。
6. 食不过量，天天运动，保持健康体重。
7. 三餐分配要合理，零食要适当。
8. 每天足量饮水，合理选择饮料。
9. 如饮酒，应限量。
10. 吃新鲜、卫生的食物。

## 用膳食宝塔指导你的饮食

《中国居民膳食指南》专家委员会根据中国居民膳食的特点和主要缺陷，按照平衡膳食的原则，推荐了中国居民各类食物适宜的摄入量，并以宝塔的形式表现出来，这就是我们常说的“中国居民平衡膳食宝塔”。膳食宝塔可以帮助你合理地选择食物，保证品种多样化，以及按照科学的搭配方法和比例来搭配膳食。

油 25 ~ 30 克 盐 6 克	第五层 油脂类
奶类及奶制品 300 克 大豆类及坚果 30 ~ 50 克	第四层 奶类和豆类
畜禽肉类 50 ~ 75 克 鱼虾类 50 ~ 100 克 蛋类 25 ~ 50 克	第三层 动物性食物
蔬菜类 300 ~ 500 克 水果类 200 ~ 400 克	第二层 蔬菜 and 水果
谷类、薯类及杂豆 250 ~ 400 克	第一层 谷类、薯类和杂豆



除了膳食方面的指导，成年人还应该每天至少喝 1200 毫升（约 6 杯）水，每天累计进行相当于步行 6000 步以上的身体活动。

### 会吃更健康

每人每天要食用 25 ~ 30 克油，用盐量还要少于 6 克，怎么办？可以变换多种烹调方法，用凉拌、清蒸、煮等方法，尽量不用煎、炸等吃油大的方法，既变换了口味，又能减少油、盐的摄入量。



# 科学摄取人体必需的七大营养素

有些营养素是人体可以自行合成、制造的，所以不易缺乏，但有些是无法从体内自行产生，必须从食物中摄取的，即“必需营养素”，它包含了蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、维生素、矿物质和水。

## 蛋白质——生命的基石

它在人体内的主要功能是构成组织和修补组织。

它具有防御功能和运动功能。

它供给人体热量，具有运输和存储功能。

中国居民膳食蛋白质的推荐摄入量（单位：克/天）

年龄（岁）	0~0.5岁	1岁	2岁	3岁	4岁	5~6岁	7岁	8~9岁	10岁	11~14岁	14岁以上
蛋白质	1.5~3克/	35	40	45	50	55	60	65	70	75	85
RNI	（千克										
（克/天）	•天）	35	40	45	50	55	60	65	65	75	80

● RNI（推荐摄入量）：指可以满足某一特定性别、年龄及生理状况的群体中绝大多数个体（97%~98%）需要量的摄入水平。

蛋白质的最佳食物来源（以100克可食部分计，单位：克）

食物	腐竹	豆腐皮	虾米	黑豆	黄豆	紫菜	瘦猪肉	牛肉	兔肉	鸡肉	带鱼	鲤鱼
含量	44.6	44.6	43.7	36	35	26.7	20.3	19.9	19.7	19.3	17.7	17.6

### 动物性蛋白质和植物性蛋白质

蛋白质按其不同来源可分为动物性蛋白质和植物性蛋白质两类。动物性蛋白质主要来源于鱼虾、禽肉、畜肉、蛋类及牛奶。一般来说，动物性蛋白质大多属于优质蛋白质，因其含有大量人体必需的氨基酸且更容易被人体吸收。最好不要选用煎、炸等方式来烹饪肉类食品，否则会使优质蛋白质变成劣质蛋白质。

植物性蛋白质主要来源于谷类、豆类及其制品。人体对植物性蛋白质的吸收会差一些，不过，富含植物性蛋白质的食物多含有膳食纤维且胆固醇含量更低，如果患有心脑血管疾病，最好选择植物性蛋白质。

# 脂肪——吃对了能降低胆固醇

脂肪是构成人体器官和组织的重要部分。

作为热的不良导体，皮下脂肪能防止体热散失，还能阻止外热传到体内，有助于维持体温恒定，并能保护和固定内脏器官，使其不受损伤。

脂肪是脂溶性维生素的良好溶剂，可促进其吸收。如摄取不足，可能导致脂溶性维生素缺乏。

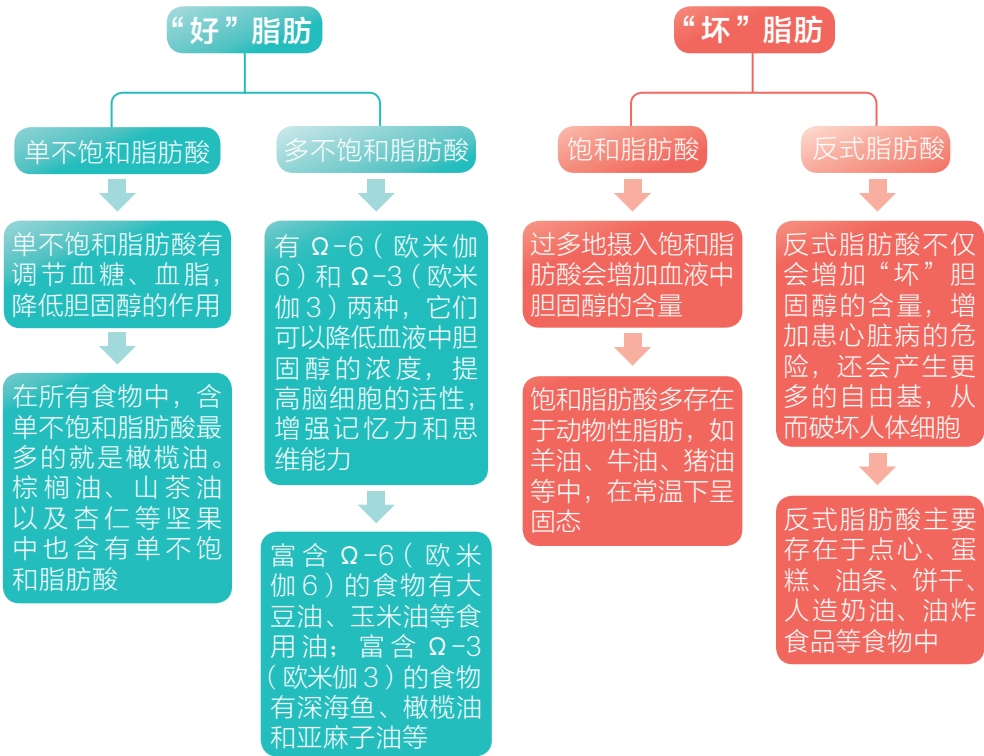
脂肪可增加菜肴的味道，产生特殊的香味，增强人的食欲。

**摄入量：**按每日摄入的总热量计算，儿童摄入脂肪所产生的热量约占每日总热量的 35%，成人一般以不超过 25% 为宜。

脂肪的最佳食物来源（以 100 克可食部分计，单位：克）

食物	橄榄油	花生油	香油	奶油	猪肥肉	干核桃	炒松子	炒葵花子
含量	99.9	99.9	99.7	97	88.6	58.8	58.5	52.8
食物	炒杏仁	炒榛子	炒花生米	腰果	鸡蛋黄	猪小排	鸭肉	
含量	51	50.3	44.4	36.7	28.2	23.1	19.7	

## “好”脂肪和“坏”脂肪





# 碳水化合物——提供热量的主力

碳水化合物是构成机体组织不可缺少的主要成分，并参与机体的新陈代谢过程，在细胞内可以转化为脂肪、胆固醇等物质。

它在细胞内还可以转化成糖原储存起来，其中以肝脏和肌肉储存为主，储存的糖原又可分解成葡萄糖入血，以供组织细胞利用。

它具有保肝解毒和对抗产生酮体的作用。

**摄入量：**成年人每天的建议摄入量为【体重（千克）×6】克。

碳水化合物的最佳食物来源（以 100 克可食部分计，单位：克）

食物	糯米	大米	糙米	黄玉米面	小米	小麦粉	干枣
含量	78.3	77.9	76.2	75.2	75.1	73.6	67.8
食物	莲子	燕麦	红豆	香蕉	雪梨	莲藕	山药
含量	67.2	66.9	63.4	22	20.2	16.4	12.4

中国营养学会建议每天从以下食物中摄入多种碳水化合物。

6 ~ 9 份	谷类食品			
3 ~ 4 份	蔬菜			
2 ~ 3 份	水果			
6 ~ 9 份	奶制品			

从健康角度考虑，应尽可能多地食用含有大量纤维的碳水化合物，特别是谷类和根茎类蔬菜。按照以上推荐的食物组合，可以对碳水化合物进行完整、健康的摄入。

注：不同食物每份的重量不同，具体可参见本书第 33 至 41 页。

# 膳食纤维——最尽职的“人体清道夫”

它可以清洁消化壁，增强消化功能。  
它有助于排出致癌物质和有害物质，从而保护消化道，预防大肠癌的发生。  
它还可以减缓消化速度，快速排泄胆固醇，从而将血糖和胆固醇控制在最理想的水平。

**摄入量：**成年人每天需摄入 10~30 克。

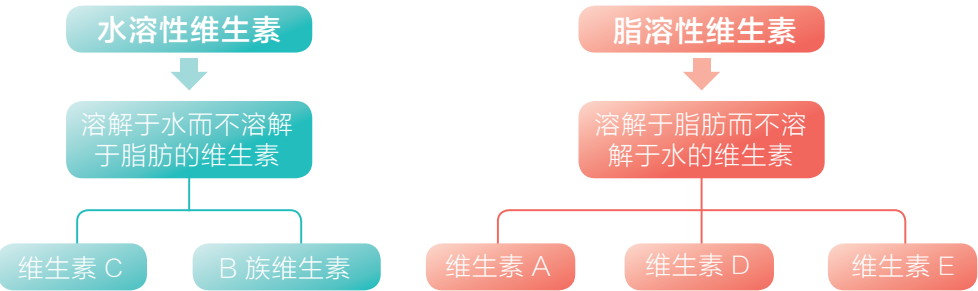
膳食纤维的最佳食物来源（以 100 克可食部分计，单位：克）

食物	银耳	干木耳	紫菜	黄豆	豌豆	荞麦	绿豆	干枣
含量	30.4	29.9	21.6	15.5	10.4	6.5	6.4	6.2
食物	黄玉米面	燕麦	石榴	猴头菇	桑葚	黑米	芹菜茎	
含量	5.6	5.3	4.8	4.2	4.1	3.9	1.2	

# 维生素——人体内的“维和部队”

维生素对人体非常重要，如果缺少了维生素，人体的代谢、热量的供给等很多方面都会出现问题。虽然人体对维生素的需求并不大，很多维生素都是用毫克、微克来做计量单位的，但是由于维生素不能在体内合成（或者合成量不足），只能从外界摄入，因此，及时补充维生素非常重要。

根据溶解性，维生素可分为水溶性维生素和脂溶性维生素两大类。



## 维生素 A——令眼睛明亮、肌肤润泽

它能防治夜盲症和视力减退，可辅助治疗多种眼疾。  
它能防止维生素 C 受到氧化，维护皮肤、头发、牙齿和牙龈的健康。  
它能祛除老年斑，预防粉刺。  
它能保持组织和器官表层的健康。

**摄入量：**成年男性每天需摄入 800 微克，成年女性每天需摄入 700 微克。

### 维生素 A 的最佳食物来源（以 100 克可食部分计，单位：微克）

食物	鸡肝	猪肝	西蓝花	胡萝卜	芥蓝	菠菜	鸡蛋黄	绿苋菜	鹌鹑蛋	生菜	空心菜
含量	10414	4972	1202	688	575	487	438	352	337	298	253

### 维生素 C——需求量最大

它能增强皮肤弹性，预防色斑，防止日晒后皮肤发炎。

它有助于制造胶原蛋白，防止衰老，延长生命。

它能改善心肌功能，降低毛细血管的脆性，提高免疫力。

它能降低血液中胆固醇的含量，降低静脉血栓的发生概率。

**摄入量：**成人每天需摄入 60 毫克。

### 维生素 C 的最佳食物来源（以 100 克可食部分计，单位：毫克）

食物	酸枣	鲜枣	辣椒	芥蓝	甜椒	青椒	猕猴桃	花椰菜	苦瓜	山楂	西蓝花
含量	900	243	144	76	72	62	62	61	56	53	51

### 维生素 B<sub>1</sub>——精神性的维生素

它能维持正常的神经活动，改善精神状态。

它能减轻晕机和晕船症状，治疗脚气病。

它能增强记忆力及活力，稳定情绪。

它能增强消化系统功能，在热量代谢中起辅助作用，促进食欲，帮助消化。

它能提高心脏的工作能力。

**摄入量：**成人每天需摄入 1~2 毫克。

### 维生素 B<sub>1</sub> 的最佳食物来源（以 100 克可食部分计，单位：毫克）

食物	啤酒	生花生米	榛子	猪瘦肉	豌豆	炒葵花子	黄豆	白玉米面	小米	黑米	黑豆
含量	47	0.72	0.62	0.54	0.49	0.43	0.41	0.34	0.33	0.33	0.33

### 维生素 B<sub>2</sub>——青春痘无处可逃

它能促进身体的生长发育和细胞的再生。

它能促进皮肤、指甲和毛发的正常生长。

它能帮助消除口腔、唇、舌等部位的炎症。

它能提高视力，减轻眼部疲劳。

**摄入量：**成人每天需摄入 1~2 毫克。

维生素 B<sub>2</sub> 的最佳食物来源（以 100 克可食部分计，单位：毫克）

食物	猪肝	干香菇	紫菜	鲱鱼	奶酪	杏仁	金丝小枣	鹌鹑蛋	干木耳	草菇	黑豆
含量	2.08	1.26	1.02	0.98	0.91	0.56	0.50	0.49	0.44	0.34	0.33

维生素 E——超强的抗氧化剂

它能保护脑组织和免疫系统免受与年老有关的氧化破坏。  
它能减缓所有细胞和组织因氧化而老化的速度，保持青春姿容。  
它能提供体内阳气，使机体更有耐久力，减轻疲劳。  
它能美化肌肤，改善大多数皮肤病。  
**摄入量：**成人每天需摄入 3~4 毫克。

维生素 E 的最佳食物来源（以 100 克可食部分计，单位：毫克）

食物	香油	干核桃	花生油	腐竹	炒葵花子	炒榛子	炒松子	豆腐皮	黄豆	生花生米	豆浆粉
含量	68.53	43.21	42.06	27.84	26.46	25.2	25.2	20.63	18.9	18.09	17.99

维生素 D——强健骨骼的阳光维生素

它能促进钙和磷的吸收，强化骨骼和牙齿。  
它能促进身体发育，帮助婴幼儿正常成长，防治佝偻病。  
它能预防更年期钙质流失、骨质疏松。  
它能维持血液中柠檬酸盐的正常水平。

**摄入量：**0~10 岁儿童每天需摄入 10 微克（400IU），11~49 岁人群需摄入 5 微克，50 岁以上老人则需摄入 10 微克。如果食物供给不足，0~3 岁小儿和 50 岁以上老人可以服用维生素 D 制剂，但要在医生指导下进行，尤其要严格控制量。如果长期每天摄入超过 2000IU 的维生素 D，就会引发中毒。

**有效补充方：**人体皮肤经紫外线照射后会合成维生素 D，因此，多晒太阳、保证皮肤与紫外线适量接触是摄取维生素 D 的一个好方法。食物中所含的维生素 D 非常少，基本上都集中在深海鱼油中，蛋黄、奶制品中也含有少量。



# 矿物质——必须通过膳食补充的重要营养素

矿物质是构成人体组织和维持正常生理功能所必需的各种元素的总称。根据矿物质在食物中的分布及其吸收、人体需要等特点，在我国人群中比较容易缺乏的有钙、铁、锌。

## 钙——强筋健骨，不要骨脆脆

钙是构成骨骼和牙齿的重要成分。  
钙和镁一起作用，可维持所有细胞的正常生理状态，控制神经感应性和肌肉收缩。  
血液中的钙离子可促进血液凝固，有助于保持适当的酸碱平衡。  
补充钙质，有助于缓解经前不适，减轻疲劳，增强人体抵抗力。  
**摄入量：**成年人每天需摄入 800~1000 毫克。

钙的最佳食物来源（以 100 克可食部分计，单位：毫克）

食物	田螺	虾皮	奶酪	河虾	紫菜	鲜海带	黑豆
含量	1030	991	799	325	264	241	224
食物	海蟹	黄豆	绿苋菜	燕麦	海蜇皮	脱脂酸奶	牛奶
含量	208	191	187	186	150	146	104

## 铁——补血效果佳

铁能促进身体发育。  
铁能增强机体对疾病的抵抗力。  
铁能调节组织呼吸，防止疲劳。  
铁能促进 B 族维生素代谢。  
铁是血红蛋白的重要组成成分。  
**摄入量：**成年男性每天需摄入 15 毫克，成年女性每天需摄入 10 毫克，孕妇每天则需摄入 20 毫克。

铁的最佳食物来源（以 100 克可食部分计，单位：毫克）

食物	紫菜	鸭血	猪肝	田螺	腐竹	豆腐皮	鸡肝
含量	54.9	30.5	22.6	19.7	16.5	13.9	12
食物	虾米	蛤蜊	猪血	黄豆	鹅肝	虾皮	鸡蛋黄
含量	11	10.9	8.7	8.2	7.8	6.7	6.5



## 锌——生命的火花

人的生育和生长都离不开锌，它被誉为“生命的火花”。

锌元素大量存在于男性睾丸中，可参与精子的生成、成熟、激活和获能的过程。

锌能有效缓解压力，促进神经系统 and 大脑的健康发育。

锌对骨骼和牙齿的形成、头发的生长都有帮助，还能促进伤口愈合。

**摄入量：**成人每天需摄入 15 毫克左右，儿童每天需摄入 10 毫克左右。

### 锌的最佳食物来源（以 100 克可食部分计，单位：毫克）

食物	炒葵花子	猪肝	炒松子	牛肉	腰果	三文鱼	虾米
含量	1030	991	799	325	264	241	224
食物	豆腐皮	黑米	鸡蛋黄	黄豆	海蟹	羊肉	猪瘦肉
含量	3.81	3.8	3.79	3.34	3.32	3.22	2.99

## 镁——钙的好帮手

镁能促进心脏、血管健康，预防心脏病发作。

镁能防止钙在组织和血管壁中沉淀，防止产生肾结石、胆结石。

镁能使牙齿更健康。

镁能协助抵抗抑郁症，与钙并用，可作为天然的镇静剂。

### 镁的最佳食物来源（以 100 克可食部分计，单位：毫克）

食物	炒榛子	炒葵花子	虾皮	黑豆	莲子	虾米	黄豆	炒松子
含量	502	267	265	243	242	236	199	186
食物	杏仁	燕麦	炒花生米	腰果	干木耳	黑米	红豆	
含量	178	177	171	153	152	147	138	

# 植化素，启动人体自愈力的营养新星

葡萄、番茄、南瓜等蔬果都有着赏心悦目的色彩，这些色彩的形成其实都来自一种超级健康的营养元素——植化素。植化素抗氧化、消除自由基的功能很强大，它不仅能使我们更强壮、不易生病，还能辅助其他维生素发挥功效。

## 花青素——抗氧化效果超强



草莓



茄子



樱桃



蓝莓

### 对身体的好处

1. 它是一种非常强的抗氧化剂，能减少体内维生素 C 和维生素 E 的消耗。
2. 它能改善循环系统，促进皮肤健康。
3. 它能抑制发炎与过敏，有慢性炎症者应多摄取。
4. 它能对抗辐射，预防近视。

### 这些食物中含量多

花青素主要来源于紫色和红色的蔬果，如樱桃、茄子、葡萄、紫薯、蓝莓、黑加仑、紫胡萝卜和紫甘蓝等。其中，蓝莓所含花青素的量最多，最具有营养价值。

## 儿茶素——辐射克星



绿茶



苹果

### 对身体的好处

1. 它能对抗氧化，提升免疫力。
2. 它能抑制病菌，修复细胞。
3. 它能预防流行性感冒。

### 这些食物中含量多

含儿茶素最多的是绿茶，苹果、蔓越莓、柿子等水果以及黑巧克力都是儿茶素的主要来源。



黑巧克力

## 槲皮素——对抗自由基



### 对身体的好处

1. 它能消除自由基，减轻炎症。
2. 因其可抑制组织胺的产生及分泌，故可改善治疗过敏现象。
3. 它能抑制癌细胞生长，降低肺癌及前列腺癌的发生率。

### 这些食物中含量多

在各类蔬果中皆有，如苹果、洋葱、莴笋、土豆、小番茄、豌豆、花椰菜、燕麦、绿豆等。

## 山奈酚——修复细胞



### 对身体的好处

1. 它能修复受损细胞，保持 DNA 及细胞膜完整。
2. 它能避免坏胆固醇被氧化、粘在血管壁上，保持血管弹性。
3. 它与含有槲皮素的蔬果一起食用，打击癌细胞更有力。

### 这些食物中含量多

山奈酚在所有颜色的蔬果中几乎都能找到，如洋葱、花椰菜、红薯叶、苹果、葡萄、柑橘类水果等，红茶、绿茶及银杏中也有。

## 番茄红素——高效抗氧化剂



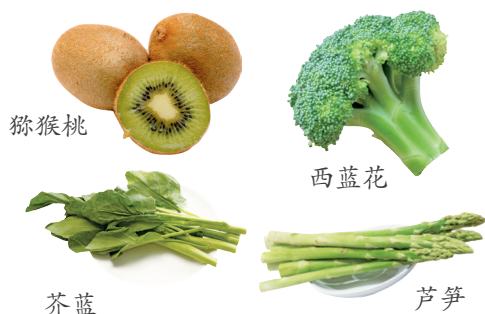
### 对身体的好处

1. 它是一种很强的抗氧化物质，能修补人体受损的细胞。
2. 它不仅能预防男性前列腺癌，还能预防卵巢癌、肺癌、消化道癌和乳腺癌。
3. 新鲜番茄经加热后才能从细胞壁中溶出番茄红素，若再加一点橄榄油，吸收率更好。

### 这些食物中含量多

番茄红素多出现于红色的蔬果中，如番茄（番茄红素最大的来源，又以煮熟的番茄中含量最多）、西瓜、红葡萄柚、血橙等。

## 叶黄素——保护视力效果好



### 对身体的好处

1. 它能保护视网膜，防止视网膜提早老化。
2. 它能抓住血管中的自由基，保护心血管。

### 这些食物中含量多

叶黄素常见于绿色的蔬果中，如芥蓝、菠菜、芦笋、莴笋、猕猴桃等。



## β-胡萝卜素——保护视网膜



### 对身体的好处

1. 它是维生素 A 的主要来源。
2. 它能维护表皮及黏膜的健康。
3. 它能保护视网膜，能预防和改善夜盲症、干眼症。
4. 它能加快 DNA 的修复速度。

### 这些食物中含量多

红、橘黄和深绿色的蔬果中，β-胡萝卜素含量较多，如胡萝卜、红椒、芒果、红薯、木瓜、菠菜、茼蒿、西蓝花等。

## 玉米黄素——预防假性近视



### 对身体的好处

1. 它有很好的亲水性，可进入眼部的视网膜和黄斑部，维持视力健康。
2. 它能预防假性近视，减缓眼部疲劳。

### 这些食物中含量多

玉米黄素可在玉米、柿子、南瓜、菠菜等橙色、绿色蔬菜中找到。

## 吲哚——保护心血管



### 对身体的好处

1. 它能降低癌症的发生率。
2. 它能抑制胆固醇吸收，保护心血管。

### 这些食物中含量多

吲哚主要存在于绿色蔬菜中，如花椰菜、大白菜、芥蓝、小白菜、圆白菜等。

## 大蒜素——抗癌明星



### 对身体的好处

1. 它能预防脂肪积聚在血管壁上以及动脉粥样硬化。
2. 它能抑制幽门螺旋杆菌的生长，故可消炎、抗菌。
3. 它能促进肠胃蠕动，帮助消化；可改善慢性胃病，预防溃疡。

### 这些食物中含量多

大蒜素主要存在于大蒜、葱、洋葱等蔬菜中。

# 根据食物的“四性” “五色”“五味”来吃

## 食物有四性——寒、凉、温、热

### 寒、凉食物

**功效：**寒、凉性的食物具有滋阴、清热、泻火、凉血和解毒的作用，适合经常上火、怕热、口渴以及口舌生疮的人吃。

**适宜季节：**适合在炎热季节吃。

**禁忌：**不能多吃，否则会导致腹泻或手脚冰凉。

#### 寒性食物代表

**蔬菜类：**空心菜、竹笋（微寒）、海带、苦瓜、荸荠

**水果类：**柿子、柚子、香蕉、桑葚、猕猴桃、西瓜、香瓜

**肉类：**螃蟹、蛤蜊、田螺（大寒）、牡蛎肉

**其他：**酱油、盐、金银花

#### 凉性食物代表

**蔬菜类：**番茄（微凉）、茄子、茭白、莴笋、花椰菜、莲藕、冬瓜、丝瓜

**水果类：**苹果（微凉）、梨、芦柑、橙子、草莓（微凉）、芒果、枇杷

**谷物类：**小米、小麦、荞麦、薏苡仁、绿豆

**肉类：**鸭肉、兔肉、蛙肉、鲍鱼

**其他：**绿茶、蜂蜜、菊花、薄荷

### 温、热食物

**功效：**温、热性的食物不仅能温中、散寒、补阳、暖胃，还能促进新陈代谢，改善血液循环。

**适宜季节：**适合在寒冷季节吃。

**禁忌：**多吃容易引发上火。

#### 温性食物代表

**蔬菜类：**葱、大蒜、韭菜、香菜、雪里蕻、洋葱、香椿

**水果类：**桃、杏、荔枝、桂圆、柠檬（微温）、金橘

**谷物类：**糯米、黑米、西米

**肉类：**牛肉、羊肉、鸡肉（微温）、虾、鲢鱼、带鱼、鲈鱼

**其他：**生姜、花椒、醋、咖啡、红糖、黄芪（微温）

#### 热性食物代表

**蔬菜类：**辣椒

**水果类：**番荔枝、榴莲

## 会吃得好“色”，五色养五脏

**红**色食物进入人体后可入心、入血，具有益气补血和促进血液生成的作用，可增强神经系统的兴奋性，缓解身体疲劳。红色食物不仅富含番茄红素，具有极强的抗氧化性，可以保护细胞，抗击炎症，而且还有调养气血、增强心脏功能的作用。

红色食物指红肉以及红色蔬果等。例如：牛肉、羊肉、猪肉、猪肝、番茄、胡萝卜、红辣椒、红薯、红豆、红苹果、樱桃、草莓、西瓜、枸杞子等。

红色食物养心



**黄**色食物富含维生素 A、维生素 C、维生素 D 等营养素，能保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾病发生；能抗氧化，延缓皮肤衰老，维护皮肤健康；还能促进钙、磷元素的吸收，强筋壮骨。

黄色食物指五谷、豆类及其制品、蛋类和黄色的蔬果。例如：莲藕、金针菇、玉米、黄豆、柠檬、橙子、橘子、柚子、菠萝、香蕉、木瓜、枇杷等。

黄色食物养脾





## 肾 黑色食物养肾



**黑**色食物大都具有补肾的功效，可降低动脉硬化、冠心病的发生率，对肾病、贫血、脱发等均有很好的疗效。此外，黑色食物中含有的抗氧化成分可清除体内自由基，延缓衰老，养颜润肤。

黑色食物指黑色、紫色或深褐色的谷类、菌藻类等。例如：黑木耳、海带、牛蒡、紫菜、黑米、黑芝麻、黑豆等。

**白**色食物可补肺益气，而且大多数白色食物，如牛奶、大米等都富含蛋白质，经常食用能消除疲劳。另外，白色食物中的脂肪含量比红色肉类食物低很多，适合高血压、心脏病等患者食用。

白色食物指主食、杂粮，以及白色的蔬果等。例如：白萝卜、冬瓜、竹笋、茭白、花椰菜、土豆、山药、银耳、豆腐、大米、糯米、莲子、面粉、梨、鸡肉、鱼肉、牛奶等。



## 胃 白色食物养胃



## 肝 绿色食物养肝

**绿**色食物中的维生素和矿物质能帮助排出体内毒素，减少毒素对人体的伤害，从而更好地保护肝脏。绿色食物含有丰富的膳食纤维，能起到调节脾胃消化吸收的作用。

绿色食物指绿色蔬菜和水果。例如：菠菜、油菜、西蓝花、韭菜、丝瓜、黄瓜、苦瓜、芦笋、豌豆、绿豆、猕猴桃等。其中，深绿色蔬菜的营养价值最高。



## 食物有五味——苦、辣、酸、甜、咸

五味	五脏	功效	食物
<p>苦</p> 	心	苦味食物不仅具有清热、泻火、解毒、除烦的功能，还能抗菌、抗病毒、消炎。中医认为，苦味食物均属寒凉食物，体质比较虚弱的人要少吃，尤其是呼吸道、肠胃功能不太好的人更要少吃，否则容易引起消化不良	芥菜、苦瓜、百合、香椿、蒲公英、杏仁、白果、桃仁、荷叶、茶叶等
<p>酸</p> 	肝	经常吃酸味食物不仅能增强肝脏功能、增进食欲、促进食物的消化，还能解毒、抗菌、抗病毒等。但是如果吃太多，就会伤及筋骨和肠胃	番茄、柠檬、橄榄、山楂、柚子、橘子、乌梅、杏、枇杷、醋、红豆等
<p>甜</p> 	脾	甜味食物有补益强壮的作用，可以增强脾脏的功能；还有益气补血之功效，并能消除疲劳、解毒生津。但是甜食吃得太多容易引起肥胖，甚至诱发糖尿病和冠心病等心血管疾病	木耳、丝瓜、黄瓜、白菜、芹菜、菠菜、山药、红枣、葡萄、甘蔗、苹果、西瓜、白糖、冰糖、蜂蜜
<p>辣</p> 	肺	辣味食物有舒筋活血、发散风寒之功效，不仅能促进胃液、唾液分泌，增强淀粉酶的活性，帮助胃肠蠕动，消除体内胀气，增进食欲，还能促进血液循环，消除体内血瘀。但如果吃得太多，就会伤肝损目，导致肺气过盛，还会刺激胃黏膜从而引起胃疼。痔疮和便秘的人最好不吃	萝卜、韭菜、佛手、葱、大蒜、生姜、辣椒、胡椒、陈皮、白酒等
<p>咸</p> 	肾	咸味食物有润肠通便、消肿解毒、补肾强身的功效，能刺激人的味觉，增加口腔唾液分泌，从而增进食欲和提高消化能力。但心脏病、肾病、高血压患者不能多吃	盐、酱油、海产品、动物肾脏等



# Part 1

## 最养人的健康吃法

# 一日三餐要吃好

中国营养学会建议一日三餐的比例分配是：早餐占全天总热量的 25% ~ 30%，午餐占全天总热量的 30% ~ 40%，晚餐占全天总热量的 30% ~ 40%。

## 营养早餐跟活力说早安

一顿完美的早餐应该包括以下四类食物：谷类、蔬果类、肉蛋类和奶类。同时，还要做到粗细搭配、软硬搭配，才能保证营养的均衡和吸收。

## 营养最均衡的早餐搭配



注：如果你的早餐中上述四类食物都有，则早餐营养丰富，质量很好；如果仅有其中三类，则早餐质量较好；如果只有两类或两类以下，则早餐质量较差。


## 丰盛午餐承上启下

午餐摄取的热量应该占全天摄入的总热量的 30% ~ 40%，它在一天当中起着承上启下的作用。营养丰富的午餐可使人精力充沛，学习、工作效率提高。如果长期对午餐不加重视，就会影响肠胃消化功能，导致早衰、胆固醇增高、肥胖，并易患消化道疾病、心肌梗死和中风等。

## 健康晚餐犒劳一整天的勤奋

很多上班族通常晚餐要大吃特吃一顿，其实，晚餐吃得过饱过好是不健康的。吃得过饱，会反复刺激胰岛素大量分泌，加重胰岛 B 细胞的负担，易使胰腺功能衰竭，诱发糖尿病。并且，晚餐以后人通常没有什么活动量，会有一部分蛋白质不能被消化吸收，这样就会在肠道细菌的作用下产生有毒物质，而睡眠后肠蠕动减慢，会延长这些有毒物质在肠道内的停留时间。故容易诱发大肠癌。同样地，晚餐吃得太多，容易导致热量摄入过剩，造成脂肪堆积，引发肥胖和高脂血症等。





这是一顿非常合格的早餐配比，有玉米面粥补充基础热量，有鸡翅补充蛋白质，有火腿番茄奶酪鸡蛋卷补充维生素和矿物质，还有豆制品和花生米，营养十分全面。



# 吃多少，根据每日热量来

你知道，我们每天应该摄入多少热量吗？下面教大家一个简单的方法，自己就能轻松算出来。

## 了解一下自己的体重情况

实际身高（厘米）-105= 标准体重（千克）

知道了标准体重，如何知道是不是超重呢？可以这样来计算：

肥胖度 = ( 现有体重 - 标准体重 ) / 标准体重 × 100%

如果数值在 -20% 以下，为消瘦；

在 -19% ~ -11% 之间，为偏瘦；

在 -10% ~ +10% 之间，为正常；

在 +11% ~ +19% 之间，为偏胖；

在 +20% 以上，为肥胖。

## 根据劳动强度来计算每天需要的总热量

比如，你是一位办公室工作人员，那么，你的劳动强度就应是每天每千克体重耗费热量 30 ~ 35 千卡。然后根据你的标准体重来计算你今天需要的总热量。

标准体重 × 每天每千克体重耗费的热量 = 每天需要的总热量

不同劳动强度下的热量需要量

不同劳动强度	每天每千克体重所需要的热量（千卡）
极轻体力劳动	30 ~ 35
轻体力劳动	35 ~ 40
中等体力劳动	40 ~ 45
重体力劳动	45 ~ 50
极重体力劳动	50 ~ 55（或 60 ~ 70）

中国营养学会于 1989 年 10 月提出了体力劳动强度分级的参考标准，如下所示。

极轻体力劳动：以坐着为主的工作，如办公室工作。

轻体力劳动：以站着或少量走动为主的工作，如教师、售货员等。

中等体力劳动：如学生的日常活动等。

重体力劳动：如体育运动、机械化的农业劳动等。

极重体力劳动：如非机械化的装卸、伐木、采矿、砸石等。

## 计算三大营养素每日所提供的热量

在中国营养学会推荐的正常成人的每日膳食中，三大产热营养素各自所产热量占总热量的百分比：蛋白质占 11% ~ 15%，脂肪占 20% ~ 30%，碳水化合物占 55% ~ 65%。

【举例】一个年轻人，从事办公室工作，身高 180 厘米，体重 75 千克，则所需热量为  $75 \text{ (千克)} \times 35 \text{ (千卡/千克)}$ ，约等于 2600 千卡。

根据三大产热营养素的产热比来计算三大产热营养素所提供的热量，它们分别为：

### 蛋白质

$$2600 \text{ 千卡} \times (11\% \sim 15\%) = (286 \sim 390) \text{ 千卡}$$

### 脂肪

$$2600 \text{ 千卡} \times (20\% \sim 30\%) = (520 \sim 780) \text{ 千卡}$$

### 碳水化合物

$$2600 \text{ 千卡} \times (55\% \sim 65\%) = (1430 \sim 1690) \text{ 千卡}$$



## 计算每日所需三大营养素的量

蛋白质、脂肪和碳水化合物三大营养素的产热系数分别为：4 千卡 / 克、9 千卡 / 克和 4 千卡 / 克，所以，全天所需蛋白质、脂肪和碳水化合物的量分别为：

### 蛋白质

蛋白质供给的热量  $\div$  4 = 每日所需蛋白质的量

### 脂肪

脂肪供给的热量  $\div$  9 = 每日所需脂肪的量

### 碳水化合物

碳水化合物供给的热量  $\div$  4 = 每日所需碳水化合物的量

上述例子中的年轻人每日所需三大营养素的量如下：

### 蛋白质

( 286 ~ 390 ) 千卡  $\div$  4 千卡 / 克 = ( 71.5 ~ 97.5 ) 克

### 脂肪

( 520 ~ 780 ) 千卡  $\div$  9 千卡 / 克 = ( 58 ~ 87 ) 克

### 碳水化合物

( 1430 ~ 1690 ) 千卡  $\div$  4 千卡 / 克 = ( 357.5 ~ 422.5 ) 克

由此就可知道一个正常人一天所需要的热量、三大产热营养素所占的比例及每日所需量。



# 要想吃得丰富， 看看“食物交换表”

食物交换份是将食物按照来源、性质分成几大类，一交换份的同类食物在一定重量内所含的热量、糖类、蛋白质和脂肪相似，而一交换份的不同类食物所提供的热量是相等的。食物交换份的应用可使糖尿病食谱的设计趋于简单化。大家可根据自己的饮食习惯、经济条件、季节和市场供应情况等选择食物，调剂一日三餐。在不超出全日总热量的前提下，能使大家做到膳食多样化，营养更均衡。

## 等值谷薯类食物交换表

食物名称	重量（克）	食物名称	重量（克）
大米 	25	绿豆 	25
小米 	25	红豆 	25
糯米 	25	芸豆 	25
薏米 	25	干豌豆 	25
高粱米 	25	油条 	25

食物名称	重量（克）	食物名称	重量（克）
玉米糝 	25	油饼 	25
面粉 	25	苏打饼干 	25
燕麦 	25	生面条 	35
各种挂面 	25	烧饼 	35
莜麦面粉 	25	咸面包 	35
荞麦面粉 	25	窝头 	35
通心粉 	25	土豆 	100
干莲子 	25	鲜玉米（中等大小，带棒心） 	200

注：每一交换份谷薯类食物可提供蛋白质 2 克、碳水化合物 20 克、热量 90 千卡。

等值蔬菜类食物交换表

食物名称	重量（克）	食物名称	重量（克）
大白菜 	500	冬瓜 	500
菠菜 	500	白萝卜 	400
油菜 	500	青椒 	400
韭菜 	500	苦瓜 	500
茴香 	500	冬笋 	400
茼蒿 	500	南瓜 	350
芹菜 	500	花椰菜 	350
紫甘蓝 	500	鲜豇豆 	250



食物名称	重量（克）	食物名称	重量（克）
莴笋 	500	扁豆 	250
黄瓜 	500	洋葱 	250
茄子 	500	蒜薹 	250
丝瓜 	500	胡萝卜 	200
芥蓝 	500	山药 	150
西葫芦 	500	鲜蘑菇 	500
空心菜 	500	莲藕 	150
绿豆芽 	500	百合 	100
水发海带丝 	500	番茄 	500

注：每一交换份蔬菜类食物可提供蛋白质 5 克、碳水化合物 17 克、热量 90 千卡。

## 等值奶类食物交换表

食物名称	重量 (克)	食物名称	重量 (克)
奶粉 	20	牛奶 	160
脱脂牛奶 	25	羊奶 	160
奶酪 	25	无糖酸奶 	130

注：每一交换份奶类食物可提供蛋白质 5 克、脂肪 5 克、碳水化合物 6 克、热量 90 千卡。

## 等值大豆类食物交换表

食物名称	重量 (克)	食物名称	重量 (克)
腐竹 	20	豆腐干 	50
黄豆 	25	北豆腐 	100
豆腐丝 	50	豆浆 (相当于 1 份黄豆加 8 倍水磨成的浆) 	200

注：每一交换份大豆类食物可提供蛋白质 9 克、脂肪 4 克、热量 90 千卡。

# 等值水果类食物交换表

食物名称	重量（克）	食物名称	重量（克）
柿子 	150	柚子（带皮） 	200
香蕉 	150	猕猴桃 	200
鲜荔枝（带皮） 	150	李子 	200
梨 	200	杏 	200
桃 	200	葡萄 	200
苹果 	200	草莓 	300
橘子 	200	西瓜 	500
橙子 	200		

注：每一交换份水果类食物可提供蛋白质 1 克、碳水化合物 21 克、热量 90 千卡。



等值肉类食物交换表

食物名称	重量（克）	食物名称	重量（克）
肥瘦猪肉 	25	草鱼 	80
瘦猪肉 	50	比目鱼 	80
羊肉 	50	鲤鱼 	80
牛肉 	50	甲鱼 	80
排骨（带骨） 	50	大黄鱼 	80
鸭肉 	50	鳝鱼 	80
鹅肉 	50	鲢鱼 	80
兔肉 	100	鲫鱼 	80

食物名称	重量（克）	食物名称	重量（克）
熟火腿 	20	对虾 	80
香肠 	20	青虾 	80
熟叉烧肉（无糖） 	35	鲜贝 	80
午餐肉 	35	鸡蛋（大个儿，带壳） 	60
熟酱牛肉 	35	鸡蛋清 	80
螃蟹 	100	鸭蛋 	60
水发鱿鱼 	100	松花蛋（大个儿，带壳） 	60
水发海参 	350	鹌鹑蛋 	80
带鱼 	100		

注：每一交换份肉蛋类食物可提供蛋白质9克、脂肪6克、热量90千卡。

等值油脂类（包括坚果类）食物交换表

食物名称	重量（克）	食物名称	重量（克）
花生油 	10	花生米 	25
香油（1 汤匙） 	10	猪油 	10
玉米油 	10	豆油 	10
杏仁 	25	葵花子（带壳） 	20
核桃 	25	西瓜子（带壳） 	40

注：每一交换份油脂类（包括坚果类）食物可提供脂肪 6 克、热量 90 千卡。



# 主食不能太精细， 粗一点才好

## 粗粮细粮要搭配食用

五谷通常被人们分为粗粮和细粮，那些未经过深加工的糙米、燕麦、豆类、薯类等为粗粮；大米、小麦等经过精磨，去掉了外层膳食纤维、口感较好的通常被认为是细粮。营养学家建议，要达到膳食平衡，就要讲究荤素搭配、粗细搭配，以获得较全面的营养。

## 粗粮浸泡后口感好、易吸收

一般糙米、紫米、黑米、黄豆等谷类、豆类食物在烹煮前，需要先浸泡一段时间，浸泡后不仅口感更好，而且更易于被人体消化、吸收。一般来说，浸

泡过豆类的水可直接倒掉，因为水中可能会有化学物质。但如果是糯米或红米，则可用浸泡后的水直接烹煮，因为此类米的营养素在浸泡过程中会溶于水中，倒掉就白白流失了。

## 烹饪时的技巧

在烹调五谷杂粮时，注意用火和用时，火的大小、时间的长短与口感和营养价值的高低有关系，最好不用或少用油、盐、白糖等会造成心血管病和肾脏负担的调料。不放任何调料烹调出来的五谷杂粮更能保留原汁原味，也更有利于人体吸收。若感觉味道不够好，应尽量用天然、不含人工香料的调料。

烹煮五谷杂粮时，所使用的器具应尽量选用稳定性较高的陶瓷器具或不锈钢制品。



# 保持体内酸碱平衡， 食物要酸碱搭配

食物有酸性和碱性之分。食物的酸碱性与其本身的 pH 值无关，那么要怎样判断呢？

要根据食物进入人体后所生成的最终代谢物的酸碱性而定。酸性食物通常含有丰富的蛋白质、脂肪和糖类，含硫、磷、氯元素也较多，在人体内代谢后会产生硫酸、盐酸、磷酸和乳酸等物质。碱性食物含钾、钠、钙、镁等矿物质较多，在体内的最终代谢产物常呈碱性，这类食物包括蔬菜、水果、乳类、大豆和菌类等。

## 常见的酸、碱性食品

### 强碱性食品

胡萝卜、黄瓜、葡萄、海带、柑橘类水果、柿子、葡萄酒、茶叶等。

### 强酸性食品

金枪鱼、比目鱼、蛋黄、甜点、奶酪、白糖等。

### 中碱性食品

大豆、菠菜、番茄、香蕉、草莓、柠檬、梅干、蛋白等。

### 中酸性食品

小麦、猪肉、鸡肉、牛肉、鳗鱼、培根、火腿、面包等。

### 弱碱性食品

红豆、卷心菜、油菜、马铃薯、苹果、梨、豆腐等。

### 弱酸性食品

大米、章鱼、花生米、葱、空心粉、海苔、巧克力、啤酒等。



有一些食物因吃起来酸，如山楂、番茄、醋等，人们常错误地把它们当成酸性食物，其实它们是典型的碱性食物。



# 不要乱点食材谱， 宜忌搭配有讲究

营养素是食物的基本组成成分，食物与食物的营养素含量不同，组合情况也不同。营养素之间是既互相辅助又互相制约的，这种关系反应到食物上来就是食物与食物之间的相宜相克。

没有哪一类食物能提供人体所需的全部营养素，所以，合理搭配食物很重要，它不但能实现营养互补，还能促进营养更好地吸收，令人体更健康。相反，如果食物搭配不当，不仅会破坏营养，严重的还会损害健康。因此，了解食材的相宜与相克搭配对于健康饮食十分重要。

## 最佳搭配，吃对养生



### 大米 + 绿豆

大米煮成粥后，米汤可刺激胃液分泌，有助于消化，搭配绿豆，可提高大米营养的利用率。







### ✓ 薏米 + 红豆

红豆与薏米搭配食用，不仅可以实现营养互补，还能利尿、去湿、去水肿。



### ✓ 番茄 + 鸡蛋

番茄中的番茄红素和鸡蛋中的卵磷脂共同作用效果最好，可防治女性病、美容养颜。





### ✓ 冬瓜 + 鸭肉



冬瓜可利尿减肥、消肿去火；鸭肉性凉，味甘、咸，具有滋阴养胃、利水消肿、止咳定喘等功效。二者搭配，可以消暑、祛湿。



### ✓ 梨 + 冰糖



梨和冰糖搭配食用，具有很好的清热化痰、润肺止咳功效，可辅助治疗阴虚燥咳。

### ✓ 韭菜 + 豆芽

韭菜和豆芽都富含膳食纤维，不仅能促进肠胃蠕动，有助于治疗便秘及预防肠癌，而且豆芽的热量很低，水分和纤维素含量很高，还有减肥的功效。





## 搭配禁忌，吃错伤身

### ❌ 菠菜 + 豆腐

豆腐中的钙与菠菜中的草酸容易结合生成不能被人体吸收的草酸钙，影响钙的吸收。



### ❌ 黄瓜 + 番茄

黄瓜含有一种维生素C分解酶，它会破坏番茄中的维生素C，从而降低营养价值。

### ❌ 黄瓜 + 花生

黄瓜性味甘寒，而花生米多油脂，两者同食，易导致腹泻。







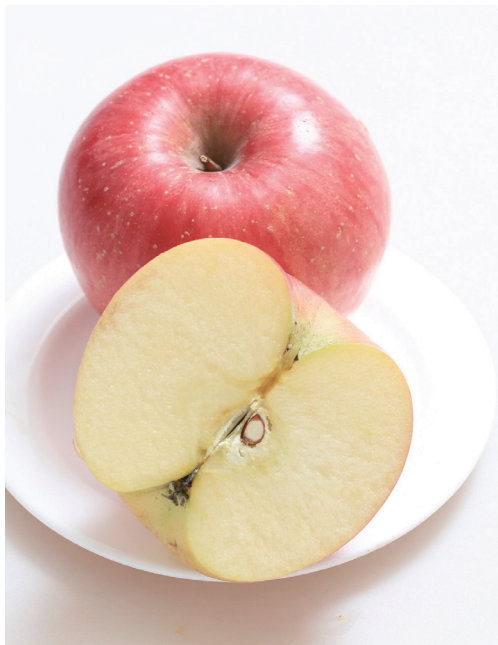
### ❌ 橙子 + 牛奶

牛奶中的蛋白质一旦与橙子中的果酸相遇，就会发生凝固，影响牛奶的消化与吸收。



### ❌ 苹果 + 海鲜

苹果和海鲜同食容易产生对身体不利的物质，引起腹痛、呕吐。



### ❌ 鸡蛋 + 茶叶

茶叶中含有生物碱和单宁酸，鸡蛋中的铁与这些物质结合后容易刺激胃，不利于消化吸收。

# 做菜做汤切记少油、少盐

## 对动物油说不，多用植物油

动物油中饱和脂肪酸的含量较高，能使动脉粥样硬化以及高血压、高血脂等疾病加剧，因此不宜食用。而植物油，如玉米油、花生油、橄榄油、葵花油等中，则是不饱和脂肪酸的含量居多，可以预防心脑血管疾病的发生。

## 控制用油量

低油饮食，饮食应以清淡为主，在烹调中应尽量选择蒸、煮、凉拌等方式，避免煎、炸食物。尤其是蒸、煮这两种方式，不仅不上火，还能保持清淡的口味，十分养胃，比起煎、炸、烤、炒等烹调方法，蒸、煮出来的菜所含的油脂要少得多，且不含胆固醇和致癌物质。

## 控制食盐量

正常人每日摄入食盐的量应控制在 6 克以内。凡有轻度高血压或有高血压病家族史的人，其食盐摄入量最好控制在每日 5 克以下；对血压较高或合并心衰者的摄盐量更应严格限制，每日用盐量以 1 ~ 2 克为宜，严重者甚至可在医生建议下采用无盐饮食。饮食中除了减少盐的摄入外，很多调味料，比如椒盐、豆豉、辣椒酱、蚝油、生抽、老抽等中也含有较高的盐分，在使用的同时要相应减少盐的用量。

## 煮炖的食物避免连汤吃净

汤类食物和煮制的食物，如拉面、水煮鱼等，在烹饪时使用的油和盐都溶入了汤中。在吃这些食物时，油和盐都沉在底部，最好能剩下底部的汤不喝，这样可以很有效地控制油和盐的摄入量。

荷香小米蒸红薯——蒸菜能最大限度地保留食材的味、形和营养，避免因过分煎炸等造成营养破坏和产生有害物质。



# 怎么吃肉才能不变成血管里的油

肉是蛋白质、脂肪、铁等的主要来源，是饮食中不可或缺的组成部分，但是吃肉要有所选择，以避免不健康的饱和脂肪摄入过多，导致血液黏稠度增加、血流变慢等，进而增加罹患高血压、高血脂、糖尿病、动脉硬化等疾病的概率。

## “白肉”与“红肉”的选择

所谓“白肉”，是指鱼肉和鸡肉、鸭肉等禽类肉，“红肉”则是指猪肉、牛肉、羊肉等畜类肉。相比而言，“白肉”的脂肪含量低，不饱和脂肪酸含量较高，对于预防血脂异常、血压升高具有重要作用。因此，日常饮食中不妨将“白肉”作为肉类的首选。

当然，“红肉”不是不能吃，而是要适当食用。在选择“红肉”时，应尽量选脂肪少的纯瘦肉，其次可选五花肉，最好不选肥肉。

## 把好烹调关

烹调肉类时，采用蒸、煮、炖等方式能减少用油。烹调前，还可以将生肉上看得到的脂肪剔除掉。

另外，肉类在烹饪前可以先用开水断生，具体做法为：先将肉按照实际需要切成丁、条、丝、片等形状，再焯烫片刻，待煮至肉色转白、漂起后捞出即可。这样既可去除肉中的很多脂肪，又能减少烹制过程中的吸油量。

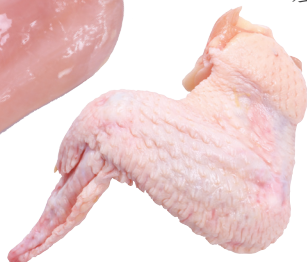
## 把好嘴关

吃肉的时候，比如，吃鸡肉时最好把皮和皮下脂肪去掉；炖肉时要将漂浮在表面的油脂去掉；吃牛排、猪排等大块肉时，为避免不自觉吃下过量的肉，可将肉切成小块，这样看起来分量较多，但吃进去的肉量会比吃大块肉时吃进的少，吃入的脂肪量也会相对减少。此外，吃肉的时候要搭配一些新鲜蔬菜以保证营养均衡。

鸡胸肉



鸡翅



同一种肉因部位不同所含的脂肪也有差异，比如，鸡胸脯肉的脂肪含量很低，鸡翅膀中的脂肪含量却较高，想减肥的人应尽量少吃。





## Part 2

# 营养零损失的烹饪高招

# 认清安全标志， 保证安全与营养

中国人都说，“民以食为天”，食品安全成了家庭安全的重心，作为掌管食材采购大权的你，知道如何看懂食品安全标志吗？下面就来了解一下与食品安全相关的知识，学会采购安全食物吧。

## QS——食品质量安全市场准入标志

QS——Quality Safety，即为质量安全，表示食品遵从食品质量安全市场准入制度。

拥有这个标志，表明此产品的生产加工企业已经取得了食品生产许可证，并且出厂检验合格，符合食品质量安全的最基本要求。

未拥有 QS 标志的大米、面粉、食用植物油、酱油和醋这五类产品，是不得出厂销售的。因此，在农贸市场遇到散装或者无标志的上述产品，最好不要选购。



## 绿色食品标志

绿色食品是指遵循可持续发展原则，按照特定生产方式生产，经专业机构认定，许可使用绿色食品标志的无污染的安全、优质、营养类食品。

绿色食品必须同时具备以下条件：

1. 产品或产品原料产地必须符合绿色食品生态环境质量标准；
2. 农作物种植、畜禽饲养、水产养殖及食品加工必须符合绿色食品生产操作规程；
3. 产品必须符合绿色食品质量和卫生标准；
4. 产品外包装必须符合国家食品标签通用标准，符合绿色食品特定的包装、装潢和标签规定。

绿色食品标志的使用期限为 3 年，过期后需要重新认定。

绿色食品标准分为两个技术等级，即 A 级和 AA 级。

A 级绿色食品在生产过程中允许限量使用限定的化学合成生产资料，而 AA 级绿色食品则禁止使用。后者对食品质量的要求更严格，安全也更有保障。



A级绿色食品标志（左）；

AA级绿色食品标志（右）

## HACCP 标志

HACCP 是危害分析及关键控制点的缩写，主要是对食品加工环节中可能发生的危害进行分析、监视和控制，把对食品的最终检验作为控制重点，抓住工艺流程及原料质量的关键点进行管制，从而降低危害发生的概率。它不仅能有效保障食品本身的安全，还关注于降低食品生产过程中对环境的危害。



## 无公害农产品标志

拥有这个标志，表示产地环境符合无公害农产品的生态环境质量，生产过程符合规定的农产品质量标准和规范，有毒有害物质残留量控制在安全质量允许范围内。

无公害符合国家食品卫生标准，但比绿色食品和有机食品的标准要宽。无公害农产品是保证人们对食品质量安全最基本的需要，是最基本的市场准入条件。普通食品都应达到这个要求。



## 农产品地理标志

这是农业部针对一些地区的知名特产而登记、颁发的特有农产品标志。

它表明农产品来自本地区，或虽有来自其他地区的原材料，但在本地区按照特定工艺生产加工的产品，像涪陵榨菜、山西陈醋等，产地和食品名称已经密不可分。你购买的产品拥有这个标志，就证明它是正宗的当地特产。



## 有机食品标志

有机食品标志是由农业部有机食品认证中心经实地评估，颁发的符合有机农业生产规范的认证标志。这个标志表示在生产中未使用人工合成的肥料、农药、生长调节剂和畜禽饲料添加剂等物质，不采用基因工程获得的生物及其产物，遵循自然规律和生态学原理，采取促进生态平衡及资源可持续利用的方法来进行农业生产取得的农副产品。这代表着对食品安全的最高要求。





# 看懂食品标签， 挑选健康食品

学会看懂食品标签，不仅能让我们了解所购食品的质量特性、安全特性、食用或饮用方法等，还能帮助我们鉴别食品真伪，从而选购到安全放心的健康食品，防止“病从口入”。

## 怎么看食品标签

### 一、看食品类别

标签上会标明食品的类别，类别名称是国家许可的规范名称，能反应出食品的本质。比如，一盒饮料的名称叫作“早餐奶”，它究竟是纯牛奶，还是一种含乳饮料呢？

我们可以看到，标签上“食品类别”项目注明的是“含乳饮料”，这说明它在纯牛奶中加入了其他的原料，不是纯牛奶；纯牛奶的配料只有牛奶，不添加任何其他配料。由此可见，早餐奶是“含乳饮料”，不是“纯牛奶”。



## 二、看配料表

**1. 看原料排序。**用量最多的原料往往排在第一位，用量最少的原料则排在最后一位。比如，某种苏打饼干的配料是：小麦粉、棕榈油、芝麻、食品添加剂、食用盐和酵母。其中，小麦粉用量最多，酵母用量最少。

**2. 看是否有你不想要的原料。**如氢化植物油、高盐、高糖等不健康配料，或者可能会产生过敏或不良反应的配料。

比如，有人对杏仁过敏，那么，买饼干、点心等食品时一定要仔细看看，配料表中是否有杏仁，有就绝不能买。

**3. 看所含的食品添加剂。**看食品添加剂并不难，“柠檬黄”“日落黄”“胭脂红”等这些描述颜色的词汇，一般是色素；“甜蜜素”“阿斯巴甜”“甜菊糖”等带甜味的词汇，肯定是甜味剂。

## 三、看营养成分的含量

就人们摄取食物的主要目的而言，蛋白质、维生素、矿物质等营养成分的含量自然是越高越好。可是对于以口感取胜的食物来说，却要小心其中的热量（也就是卡路里）、脂肪、饱和脂肪酸、钠和胆固醇含量等指标，这几种营养成分的含量是越低越好。

## 四、看生产日期、保质期和保存期

生产日期即食品成为最终产品的日期。保质期是指食品的最佳食用期，从生产日期和保质期中可以识别食品的新鲜程度。根据食品安全方面的有关规定，超过保质期的食品应禁止销售。保存期是指推荐的最终食用期，超过此期限，食品就不能再食用了。食品的保质期或保存期自生产成品之日起计算。在保质期之内，应当选择距离生产日期最近食品，因为就算没有过期，随着离生产日期越久，其中的营养成分或保健成分也会有不同程度的降低。

## 五、看认证标志

很多食品的包装上有各种质量认证标志，比如，绿色食品标志、有机食品标志、无公害食品标志、QS标志、原产地认证标志等，这些标志代表着食品的安全品质或管理质量。



## 应选贴有哪类营养标签的食物

查看食品的营养标签，可以得知食物是否真正符合健康指标——低盐、低糖、少油。因此，在选择包装食品时，尽量选择“三低”食品。“三低”即低脂、低钠、低糖，这是健康饮食的重要标志。

**低钠**——要求每 100 克固体或 100 毫升液体食品中钠的含量  $\leq 120$  毫克

**低糖**——要求每 100 克固体或 100 毫升液体食品中糖的含量  $\leq 5$  克

**低脂**——要求每 100 克固体食品中脂肪的含量  $\leq 3$  克，或每 100 毫升液体食品中脂肪的含量  $\leq 1.5$  克

营养素	每天摄入上限	摄入过量会增加以下风险
总脂肪	60 克 $\uparrow$	超重和肥胖
糖	50 克 $\uparrow$	超重和肥胖
钠	2000 毫克 $\uparrow$	胃癌、高血压
胆固醇	300 毫克 $\uparrow$	心脏病
饱和脂肪酸	20 克 $\uparrow$	心脏病
反式脂肪酸	2.2 克 $\uparrow$	心脏病

## 慢性病患者应选贴有哪类营养标签的食物

**高血压**——低钠、高钾、高钙、低脂、低胆固醇、低饱和脂肪酸

**糖尿病**——低糖、低脂、低胆固醇、低饱和脂肪酸、低反式脂肪酸

**高血脂**——低脂、低胆固醇、低饱和脂肪酸、低反式脂肪酸

**动脉硬化**——低钠、低脂、低胆固醇、低饱和脂肪酸、低反式脂肪酸

**脂肪肝**——低脂、低胆固醇、低饱和脂肪酸、低反式脂肪酸

**痛风**——低嘌呤、低盐、低胆固醇、低饱和脂肪酸、低反式脂肪酸



酸奶中的益生菌不仅能抑制肠道内腐败菌的繁殖，减弱腐败菌群在肠道内所产生毒素的毒性，还能降低胆固醇，特别适合“三高”人群食用。



# 家常食材的选购与保存

## 如何选购放心食用油

**一看：**看色泽，看沉淀物，看透明度。应选择色泽较浅（芝麻油、小磨油除外）、无沉淀物、透明度高的。

**二闻：**在手掌上滴一两滴油，双手合拢摩擦，待发热时仔细闻其气味，有植物香的说明是合格的，有异味的则说明质量有问题。如掺了矿物油的食用油，会有矿物油的气味，不能买。

**三尝：**用干净的筷子或玻璃棒取一两滴油，滴在舌头上品尝其味道，吃起来没有黏腻感且有食物自然清香味的就是合格的；口感带酸味的就不合格；有焦苦味的表明已发生酸败；有异味的可能是掺假油。

## 易含有毒添加物的食物选购窍门

**干辣椒**——不能选颜色太亮丽的，干辣椒正常的颜色是有点暗的。用手摸，手如果变黄，就是用硫黄熏过的。

**海带**——不能买颜色特别绿的。海带的肉很厚，颜色特别绿，还很光亮的，很可能是用化学品加工过的。正常海带的颜色是褐绿色或深褐绿色的。

**蘑菇**——尽量不选雪白透亮的。有的蘑菇雪白透亮，上面没有一点土，很可能是用漂白粉漂过的。好的蘑菇多生长在草灰里，难免会粘上草灰，并且手感有点黏糊糊。

**虾皮**——一定要选干爽、不粘手、味道自然、细闻没有刺鼻气味的。

**枸杞子**——有酸苦味的不能买；颜色特别鲜红、光亮的可能是动过手脚的，颜色略发暗、略带土色的才是天然的；动过手脚的枸杞子摸上去有黏滞感，天然的枸杞子则比较干。

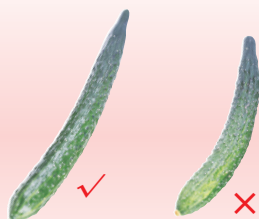
**银耳**——并非颜色越白的越好。银耳经硫黄熏制可去掉黄色，且外观饱满充实，色泽非常洁白。购买银耳时可先取一点尝一尝，如果有辣味等刺激性味道，则可能是用硫黄熏制的。

**黑木耳**——有怪味的不能买。有涩味，说明用明矾水泡过；有咸味，说明用盐水泡过；有甜味，说明用糖水拌过；有碱味，则说明用碱水泡过。

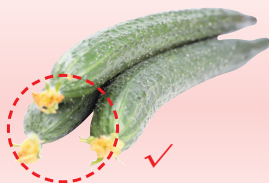


## 黄瓜

### ● 选购技巧



1. 以瓜身挺直的为上选。



2. 刺多且细的黄瓜水分多，带有花蒂的新鲜度好。

### ● 保存方法：

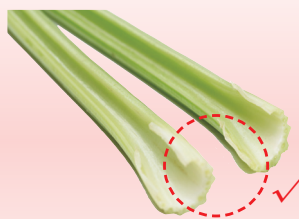
放冰箱冷藏即可。

## 西芹

### ● 选购技巧



1. 芹菜分普通芹菜和西芹两种，榨汁选西芹较好，肉质丰厚且汁多。



2. 西芹以颜色稍浅、腹沟宽的为佳。

### ● 保存方法：

装入塑料袋中密封，放冰箱保存。

## 胡萝卜

### ● 选购技巧



1. 以个体圆直、表皮光滑、不带茎叶的较佳，带茎叶的甜度低。



2. 色泽以橙红色为佳，如果颜色过红，顶端透绿则品质欠佳。

### ● 保存方法：

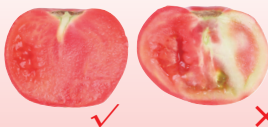
放冰箱冷藏即可，也可放在室内阴凉处。

## 番茄

### ● 选购技巧



1. 自然成熟的番茄整体圆滑，着色均匀，并常有红绿相间的果蒂。



2. 自然成熟的番茄，子呈土黄色，果肉呈红色且多汁；催熟的番茄往往无子或子呈绿色，汁少。

### ● 保存方法：

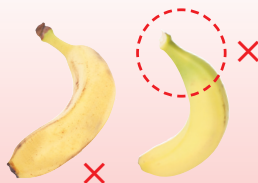
番茄在常温下保存即可，不宜放入冰箱冷藏，否则经低温冷藏后，肉质呈水泡状，并且表面容易长黑斑，有损口感。

## 香蕉

### ● 选购技巧



1. 以表皮呈鲜黄色，有少量斑点或无斑点的为佳，如果黑斑太多则表示过熟，不宜购买。



2. 果皮有损伤的香蕉极易受细菌污染，对健康不利；有绿彩（柄处发绿）的则尚未熟透或香味不足，也不宜购买。

### ● 保存方法：

香蕉应放在通风处保存，待其表皮呈现棕褐色的斑点时，表明其已完全成熟，口感最好。切记不可放入冰箱保存，否则会影响成熟度，而且表皮会发黑。

## 草莓

### ● 选购技巧



1. 以香气扑鼻且颜色鲜红，果形完整、尾部尖的为佳。



2. 蒂头越绿表明越新鲜，如果没有蒂头或蒂头发黑则不新鲜。

### ● 保存方法：

草莓可直接放冰箱保存，但是在保存过程中不要沾水，也不要洗后保存。



# 烹饪方法， 你选对了吗

## 1. 煮

**减少脂肪量。**煮过的蔬菜虽然会损失 70% 的水溶性营养素，但却能减少其中的脂肪量。而且有的食物煮后营养反而更丰富，如土豆中含有一层牢不可破的纤维膜，要先将其煮一下，才能释放其细胞里蕴含的淀粉质，否则肠胃不好消化。

## 2. 蒸

**保存食物营养。**与水煮比起来，蒸可大大保存食物的营养成分。蒸时务必盖好锅盖，这样才不会使食物中的营养物质随着蒸汽而流失。此外，蒸过的水不要反复使用，因为其中含有大量亚硝酸盐，会对人体有害。

## 3. 焖

**保留多种维生素。**这种烹饪方式能保留住多种维生素，但是脂肪含量却较高，可以在冷却后去掉多余的脂肪。对于根茎类蔬菜和豆类来说，这是一种比较理想的烹饪方法。

## 4. 煎炸

**吸收脂肪，适合增肥人士。**煎炸食物时，食物的表面会吸收脂肪，对于想

瘦身的人来说不太适宜，但如果你想增肥，倒不妨试试。

## 5. 大火快炒

**保留营养素。**在用油的烹饪方式中，炒是目前最能保留营养素的一种方法。使用较少量的油，待油锅烧热，尽量减少食物在锅中停留的时间，就能使水溶性膳食纤维得到较好的保存。

## 6. 烤

**包裹锡纸，减少水分流失。**用锡纸包裹烘烤肉类，可保证肉质鲜嫩、水分不流失。此外，用炭火烧烤因受热不均，会导致烧烤过度而烤焦肉类，这样会产生大量致癌物质。而且高温烧烤的时间越长，产生的致癌物质越多；烤得越焦黑的部分含有的毒素越多。因此，烧烤时，可在肉的表面刷一层蜂蜜，这样能有效避免把肉烤焦。



# 食物巧烹饪， 健康一百分

## 发面用酵母，营养更高

研究证明，酵母不仅能改变面团结构，使其变得松软好吃，而且还能大大提高面食的营养价值。

面粉在发酵后，除了保留有自身的蛋白质、碳水化合物和脂类外，还多了酵母中所含的多种矿物质和酶类。因此，馒头、面包等发酵面食所含的营养成分比饼和面条中的要多。此外，面粉发酵后，使得影响钙、镁、铁等元素吸收的植酸被分解，提高了人体对这些营养物质的吸收利用率。

但是不提倡使用从前那种用“老面肥”发酵的方法，不但用量不好掌握，而且所使用的小苏打还会破坏面粉中的B族维生素。

## 煎、炸、炒别等油冒烟

我们在家炒菜时，通常是先倒油，等油烧热甚至冒烟后才下入食物烹炒，其实，这种做法是非常不健康的。炒菜时油温不可过高，在175~195℃之间比较适宜，因为这个温度不但可以保留植物油中的不饱和脂肪酸，还可以避免不饱和脂肪酸冒烟时与空气中的氧结合产生黏胶，附着在厨具上不易清洗。要想知道油温是否在较为适宜的范围内，可以将一根竹筷插在油中，当筷子周围逐渐出现小泡沫时，就达到了煎、炸或炒的适宜温度。

## 吃剩的肉菜如何加热更有营养

当餐没吃完的肉类食物，再次加热时最好加一点儿醋。因为肉类含有比较丰富的矿物质，这些矿物质在加热后会随着水分一同溢出。那么，在加热时加一点儿醋，就能使这些物质与醋酸结合生成醋酸钙，不仅保留了肉类剩菜的营养，还有利于我们身体的吸收和利用。

# 谷类、豆类的全营养烹饪

## 营养均衡，不可缺豆

豆类富含蛋白质，几乎不含胆固醇，是中国人物美价廉的优质蛋白质以及钙和锌的最佳来源。豆类是唯一能与动物性食物相媲美的优质蛋白食品。豆类中以不饱和脂肪酸居多，是防治冠心病、高血压、动脉粥样硬化等疾病的理想食品，所以，提倡每天都适量吃些豆类及其制品。

## 淘米时要减少淘洗次数

淘米时，不要搓洗太多次，否则会洗掉其中的营养物质。

## 煮粥最好不放碱

煮粥最好不放碱，虽然碱能提升口感，但是会破坏营养。

## 豆类烹饪前要先浸泡

豆类食物在烹饪前，需先浸泡一段时间，浸泡后不仅口感更好，而且更易于被人体消化吸收。一般来说，浸泡过豆类的水可直接倒掉，因为水中可能会有化学物质。

## 轻松剥掉蚕豆皮

将干蚕豆放到陶瓷器皿里，加入适量食用碱和热水，闷泡 5~10 分钟，取出后很容易就能将蚕豆皮剥掉，然后用清水冲洗干净，去除碱味。

## 这样洗豆腐更容易

将需要清洗的豆腐放在漏盆里，再放到水龙头下用小水流轻轻冲洗，便可将豆腐洗净，而且豆腐还不容易破碎。





# 蔬菜、水果的全营养烹饪

## 生吃、熟吃营养各不同

大多数蔬菜都是既能直接生吃、凉拌，又能熟吃的。对于那些可生吃可熟吃的蔬菜，可根据侧重的营养而定。比如番茄，生吃可获得更多的维生素C，能够预防感冒、润泽肌肤等；熟吃则能够使人体更好地吸收番茄红素，番茄红素有抗氧化功效，可延缓衰老。再比如胡萝卜，它所含的胡萝卜素是脂溶性的，所以用油炒或者与肉合炒，可以大大提高营养的吸收利用率。

## 现做现切，大火快炒

蔬菜中富含大量的维生素，应现做现洗现切，以免洗后、切后长时间放置导致营养素流失。炒的时候也要大火快炒。

## 有些蔬菜最好焯水后食用

焯水可以使蔬菜的口感更脆嫩，而且能减轻蔬菜的涩、苦、辣味，还能减少农药残留，起到杀菌消毒的作用。比如，菠菜、苋菜、芦笋等蔬菜中含有影响钙吸收的草酸，通过焯水可以减少草酸的含量。再比如苦瓜，焯水后可减轻其苦味。

## 焯水后再切

对于某些需要焯水后烹制的蔬菜，在焯水时一定要开水入锅，还可以在开



水中加入少量食盐，以减少蔬菜中可溶性维生素的流失。

## 煮汤时，蔬菜要后放

用蔬菜煮汤或煮粥时，要注意入锅的顺序，一般根茎类食材可先入锅，绿叶类食材则要后放，并且要开水下锅，这样不仅可以避免久煮变色，而且还能保持蔬菜的鲜味。

## 有些蔬菜不宜混吃

有些蔬菜，比如胡萝卜、黄瓜等含有维生素C分解酶，与富含维生素C的食物凉拌时，会破坏其中的维生素C。不过，这种分解酶怕热，可以加热后再凉拌。

# 菌菇的全营养烹饪

## 不同菇类适合不同的做法

市场上的菌菇种类有很多，其中，干香菇的香味较浓郁，适合与肉类一起烹饪，尤其适合与容易入味的鸡肉搭配。干香菇炖鸡就是很好的选择。而且，泡发干香菇的水还可以用来炖鸡。

草菇适合爆炒，这样可以保留更多的维生素。在炒之前，可以先在草菇上划个“十”字，以便入味。

金针菇适合凉拌，平菇适合素炒、炖汤，茶树菇和杏鲍菇适合炒制。烹饪菇类时最好将菇类切成小块，因为菇类中的纤维不是很容易消化。另外，在用菌类做汤时，最好不要用鸡精或味精调味，这样可以保持菌类本身的香味。

## 猴头菇应先去苦味

在烹饪猴头菇之前，无论是干品还是鲜品，都要先用盐水浸泡数小时，去除苦味。而且，猴头菇要做得软烂如豆腐，才能将其营养成分完全析出。

## 海带不宜长时间泡水

海带中含有的甘露醇等成分会溶解在水中，所以，海带长时间泡水会造成营养流失。最佳的泡水方法是先蒸后泡——先在蒸屉中干蒸半小时，再用水浸泡 2~3 小时。或者可以直接用淘米水浸泡海带，这样可以使海带快速变软。

## 木耳不宜生食

木耳以熟吃为宜，这样更有利于人体吸收利用木耳多糖，特别是消化能力相对较弱的老年朋友更应注意。



# 肉类、水产的全营养烹饪

## 选择减少吸油量的烹调方法——炒、蒸、煮

炒、蒸、煮是三种最简单、最常见的烹调方法，其中蒸相对容易，而炒和煮则有一些讲究。首先，要大火快炒，这样可以减少营养成分的损失。比如，猪肉中的B族维生素在炒的过程中会损失10%~15%，而在炖的过程中会损失近70%。其次，要在水开后下肉，这样可以保留大部分脂肪和蛋白质，使肉更鲜美。但要注意的，煮汤的时候则要冷水下锅，以使脂肪和蛋白质溶进汤中，使汤味香浓。

## 油炸最好先挂糊

大多数人偏爱油炸，因为炸后肉香浓郁，能够极大地满足口腹之欲。但由于油炸食品不但会使营养成分遭到破坏，还会影响身体健康，使人患上“三高症”（高血压、高血脂和高血糖），所以，在油炸之前可以用水淀粉和鸡蛋液给肉挂糊，这样不仅可以防止高热的油与肉直接接触，减少其破坏性，而且还能保持肉的口感。



## 肉类烹制前可先用开水焯烫

在烹制肉类之前，可以先用开水断生。具体做法为：先将肉按照实际需要切成丁、条、丝、片等形状，然后用水淀粉和鸡蛋液上浆；将水烧开后转小火，放入肉煮至肉色转白、漂起，捞出即可。这样既可以使肉在烹制过程中少量吸收油脂，降低整道菜的热量，又可以使蛋白质更易被消化吸收。



## 鱼肚烹制前需提前泡发

鱼肚是高蛋白低脂肪食物，素有“海洋人参”之称。鱼肚在烹饪之前，一定要泡发。泡发方法有两种：一是用油发，这种方法适合较薄的鱼肚。油发就是用油炸，炸的时候油要保持低温，炸到鱼肚用手一折就断且断面呈海绵状时即可捞出，然后放入开水中泡软，洗去油渍后，沥干水分就可以烹饪了。二是用水发，这种方法适合较厚的鱼肚。

## 用淡盐水解冻冻鱼

有时将鱼买回后，并不会马上食用，而是会在冰箱里放置一段时间。在烹制这样的冻鱼前，可以先用淡盐水将其解冻，这样可以减少蛋白质的流失，因为鱼肉中的蛋白质遇盐会凝固。而在烹制时可以加入适量鲜奶到汤中，这样既能增加鱼的鲜味，又能提升整道菜的营养。

## 根据新鲜程度选择烹饪方法

鱼的烹饪方法跟鱼的新鲜程度有关。清蒸或炖要选用最新鲜的鱼，这样汤汁才够鲜美；新鲜度稍差的则适合红烧；再次之就只能做糖醋鱼了。在烹制不是很新鲜的鱼时，可以先用盐将鱼从里到外擦一遍，搁置1小时后再烹调，这样可以提升鱼的鲜味。





## 专题 省时省力的烹饪窍门大公开

### 大火炒时蔬（以圆白菜为例）的加盐窍门



图1：大火炒制蔬菜。

图2：出锅前加点盐，能保证菜品鲜嫩。

### 炒荷兰豆（或豆角）怎样保持清脆口感



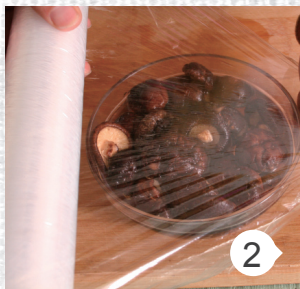
图1：锅内倒适量清水烧开，加点盐，放入荷兰豆（或豆角）焯水。

图2：炒制时要用大火快炒，不要加盖焖炒。

### 快速泡香菇法



将香菇放入水中并加入少许白糖。



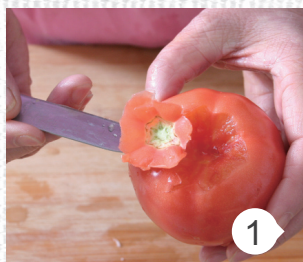
将保鲜膜紧密覆盖在表面。



放入微波炉中加热3分钟，便可使香菇软化。



## 切番茄不流汁的方法



将番茄洗净，去蒂头。



将番茄蒂头的部位朝上。



顺着番茄侧面凹陷的凹痕切开，就不会流汁了。

## 巧去苦瓜的苦涩味



将苦瓜放入清水中洗净。



将苦瓜去子和内瓤。



将苦瓜切片，放入盘中。



加适量盐腌渍就可以了。

## 怎样炖牛肉熟得快



图：可以在炖牛肉的锅中加点山楂或萝卜。由于盐能促使蛋白质凝固，如果放早了，肉会不容易烂，所以，要晚一些放盐。

## 怎样能去掉鸡的腥味



图1：烹饪前，可以把鸡用热水浸烫一下，使部分表面脂肪油浸出，这样既能使鸡皮光滑不破裂，又能去掉鸡肉的腥味。

图2：烹饪前，将料酒淋在鸡肉上，腌渍15分钟即可去腥。





## Part 3

找到适合自己的饮食方案





# 高纤维饮食

## 什么是高纤维饮食

高纤维饮食就是多渣饮食，是一种增加膳食纤维含量的饮食。

## 健康功效有哪些

**排毒：**膳食纤维不仅能吸附身体里的有害物质和废物并使其排出体外，减少毒素对肠壁的毒害作用，还能预防肠癌。

**降脂：**膳食纤维可以降低血液中的胆固醇的含量，并且可与胆固醇、胆酸结合，使其直接从粪便中排出，从而起到降血脂的作用。

**控制血糖：**膳食纤维能减少人体对糖类的吸收，可以有效降糖。

**减肥：**膳食纤维能增强人的饱腹感，从而减少进食量，进而起到减肥的作用。

## 人群宜忌

- ✓ 心脑血管疾病患者。
- ✓ 高血压、高血脂、糖尿病患者。
- ✓ 罹患便秘、肠息肉、无并发症的憩室病等需要增加膳食纤维量的患者。
- ✗ 消化不良者以及肠胃功能不好者不宜多吃。

## 饮食注意事项

1. 尽量选择高纤维含量的食物，如豆类、燕麦、薏米、糙米、荞麦、芥蓝、芹菜、菠菜、西蓝花、苹果、梨、桃等。
2. 菜叶、菜梗（如芹菜梗、花椰菜梗等）以及水果皮等，膳食纤维含量很高，最好不要丢弃。
3. 水果如苹果、梨等，最好充分洗净连皮吃，如果打汁饮用则最好不要过滤，连渣一起喝。

### 一日膳食纤维摄入量

300 克蔬菜 + 200 克水果 + 200 克主食

3 种蔬菜

2 种水果

糙米、薏米等

25~30 克膳食纤维

### 特别提醒

1. 在大量补充膳食纤维的同时，一定要补充足够的水分，以帮助食物消化。
2. 正常人一天摄入 25 ~ 30 毫克膳食纤维即可满足需求，不可过多，否则可能会影响钙、镁等矿物质的吸收，甚至会产生胀气、腹泻等副作用。

# 南瓜薏米饭

润肠通便，提高免疫力

**材料：**薏米 50 克，南瓜 200 克，大米 100 克。

**做法：**① 将大米洗净，浸泡半小时；薏米洗净，去除杂质，浸泡 3 小时；南瓜洗净，去皮及瓢，切成颗粒。② 将大米、薏米、南瓜粒和适量清水放入电饭锅中，摁下“煮饭”键，煮至电饭锅提示米饭煮好即可。

## 【专家提示】

煮薏米前，将薏米浸泡 3 小时，不仅能缩短煮的时间，而且口感更松软。



# 煮毛豆

防便秘，防肠癌，保护心血管

**材料：**毛豆荚 400 克，花椒、八角、盐各适量。

**做法：**① 将毛豆荚洗净，捏开两头。② 将毛豆荚倒入锅中，加入花椒、八角、盐和适量清水煮熟，凉凉后即可食用。

## 【专家提示】

可以将毛豆荚的两头剪掉，这样会更入味。但是要注意，稍剪一点即可，不要剪多了，否则毛豆粒容易掉出来。



# 低纤维饮食

## 什么是低纤维饮食

低纤维饮食即少渣饮食，是指膳食纤维含量少、易于消化的饮食。

## 健康功效有哪些

**保护肠胃：**低纤维饮食不会强烈刺激肠胃，对肠胃来说是一种保护。

**促进人体对钙、铁、锌等矿物质的吸收：**过多的膳食纤维可能会影响人体对钙、铁、锌等矿物质的吸收，所以，适当的低纤维饮食能有效促进人体对营养的吸收。

## 人群宜忌

- ✓ 处于胃肠道手术后恢复期的患者
- ✓ 各种急性肠炎、结肠憩室炎、痢疾及肠道肿瘤患者。

✓ 肠道或食管管腔狭窄、食道静脉曲张等患者。

✓ 中老年人、儿童

## 饮食注意事项

1. 限制粗粮、豆类、蔬菜、水果、坚果等高纤维食物的摄入量。
2. 烹调时尽量将食物切碎、煮烂，使之易消化；忌油炸、油煎；禁用辣椒、芥末等刺激性调味品。
3. 注意每次进食的量不宜太多，应少食多餐。
4. 低纤维饮食一般容易导致维生素C缺乏，所以不宜长期采用。如果需要长期食用，则应补充维生素C制剂。具体可遵医嘱。

### 摄取膳食纤维的同时要注意补充水分

补水公式：体重 kg × (20~30) ml/kg

【举例】体重为 50kg 的人，需要补充水分：  
 $50\text{kg} \times (20\sim30) \text{ ml/kg} = (1000\sim1500) \text{ ml}$

### 特别提醒

3 份蔬菜（家常规格）可以获取 8~12 克膳食纤维。

2 份水果（普通大小）可以获取 8~12 克膳食纤维。

1 份主食可以获取 8~12 克膳食纤维。

可以以糙米、胚芽米、燕麦等全谷类、全麦为主食，还可以添加红薯、薏仁、绿豆、红豆等。

# 大米粥

补脾养胃

**材料：**大米 100 克。

**做法：**① 将大米淘洗干净，用水浸泡 30 分钟。② 锅中倒入适量清水烧开，放入大米以大火煮开，再转小火熬煮 30 分钟到米粒开花即可。

## 【专家提示】

大米含有淀粉、蛋白质、脂肪和 B 族维生素，有补脾养胃、滋养强壮的作用，用其熬成的粥具有补脾、和胃、清肺之功效。



# 刀切馒头

提供基础热量

**材料：**面粉 500 克，水 250 克，酵母粉 6 克。

**做法：**① 将酵母用温水化开，把面粉倒入盆中，用酵母水和清水揉匀，饧发，搓成长条。② 用刀切成若干个均匀的剂子，将剂子的边角稍微整柔和些即为馒头生坯。③ 锅置火上，加入凉水，将馒头生坯放入铺了湿屉布的屉上，每个生坯之间间隔一指远，饧发 15~20 分钟，加盖大火烧开，转小火蒸 20 分钟，关火 3 分钟后打开锅盖，快速取出，稍凉即可。



# 低脂饮食

## 什么是低脂饮食

低脂饮食是一种限制脂肪供给量的饮食，具体可以分为以下四种：

1. 完全不含脂肪的纯糖类饮食。
2. 严格限脂肪饮食，每日摄取的脂肪总量不超过 20 克。
3. 中度限脂肪饮食，每日摄取的脂肪总量不超过 40 克。
4. 轻度限脂肪饮食，每日摄取的脂肪总量不超过 50 克。

注：这里所说的“脂肪总量”包括食物自身所含的脂肪及烹调用油。

## 健康功效有哪些

**减肥：**低脂饮食就是要限制脂肪的摄入量，能有效帮助减肥。

**对心血管有益：**脂肪摄入过多，血管容易被淤积的油脂等堵住，引起高脂血症等疾病。适当的低脂饮食，对血管很有益处。

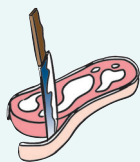
## 人群宜忌

- ☑ 肥胖症、高脂血症患者。
- ☑ 肠黏膜疾病、胆囊疾病、急性慢性胰腺炎等患者。
- ☑ 脂肪肝、糖尿病患者。
- ☒ 过于瘦弱的人。

## 饮食注意事项

1. 限制脂肪的摄入量，选用含脂肪少的食物。
2. 忌食胆固醇含量高的食物，如动物内脏、蛋黄等；忌食高脂食物，如肥肉、动物油、奶油、花生等。
3. 应减少烹调用油，烹调时可采用蒸、煮、卤、拌、氽、炖等方法，禁用油煎、油炸、爆炒等方法。
4. 脂肪泻可导致多种营养素，如热量、必需氨基酸、多种维生素等流失，因此，应注意进行必要的补充。

### 烹调肉类如何减少脂肪摄入



在烹饪猪肉之前  
先将肥肉剔除



在烹饪鸡肉之前  
先将鸡皮去掉



炖肉时一定要将漂浮  
在表面的油脂去掉



烹饪肉类时，放大蒜或姜可  
预防心血管疾病



# 蒜泥凉拌豌豆苗

帮助减肥瘦身

**材料：**豌豆苗 250 克，枸杞子、大蒜、姜、香油、盐、鸡精各适量。

**做法：**① 将豌豆苗去杂质洗净，用开水焯熟，捞出，沥干备用。② 姜切丝，大蒜切末，枸杞子用温开水泡好。③ 将豌豆苗盛盘，放入适量姜丝、蒜末、枸杞子、盐和鸡精，淋上香油，拌匀后即可食用。

## 【专家提示】

豌豆苗含有丰富的钙、维生素 C、胡萝卜素和一定量的蛋白质，营养丰富热量低，非常适宜在瘦身期间食用。而且食之还有助于保持肌肤清爽不油腻。



# 芦笋煨冬瓜

促进消化，帮助减肥

**材料：**芦笋 200 克，冬瓜 200 克，葱末、姜丝、盐、鸡精、水淀粉各适量。

**做法：**① 芦笋取嫩的部分，去皮洗净，切小块，焯水 2 分钟后，捞起过凉，沥干。② 将冬瓜洗净，焯水后，捞起过凉，沥干。③ 将芦笋、冬瓜、葱末和姜丝一起放入锅中，加适量清水煨 30 分钟，再放入适量盐、鸡精，最后用淀粉勾芡即可。

## 【专家提示】

芦笋的膳食纤维含量较为丰富，可以促进肠道蠕动，对预防大肠癌有很好的帮助，是瘦身人士健康减肥之佳品。

## 红薯粥

帮助肠道排毒

**材料：**大米 50 克，红薯 75 克。

**做法：**① 将大米淘洗干净，加水浸泡；红薯洗干净，去皮，切滚刀块。② 锅中倒入适量清水煮开，再倒入泡好的大米，大火煮开后，放入红薯块，转小火熬煮 20 分钟即可。

### 【专家提示】

红薯富含膳食纤维，而且其所含的葡萄糖苷成分有着和膳食纤维同样的功效，可刺激肠胃，加快蠕动，促进排便，帮助肠道排毒。



## 西柚柳橙汁

消水肿，增加饱腹感

**材料：**西柚 1/2 个，橙子 1 个，柠檬汁少许、冰糖适量。

**做法：**① 将西柚、橙子去皮，横向对切，备用。② 将处理好的西柚、橙子放入榨汁机中榨成果汁即可，柠檬汁和冰糖依照自己的口味适量添加。

### 【专家提示】

西柚中含有的柚皮苷不仅能抑制食欲，使饭量减少却充满饱腹感，还能缓和空腹感所带来的压力。



# 低盐饮食

## 什么是低盐饮食

低盐饮食是指人一天摄入盐分的量应控制在6克以下。除了要控制食盐的摄入量，还要注意一些含盐量很高的调味料和海产品，如大酱、海带、紫菜等。长期食用过多的盐，会使人生病。

## 健康功效有哪些

**预防高血压：**人体内钠盐增多是血压升高的主因。保持低盐饮食，对血压有益。

**预防脑卒中：**专家们研究提示，摄盐量过高可使脑卒中的发生率增加。所以，降低摄盐量可减轻动脉硬化的程度，从而有效降低脑卒中的发生率。

**预防肾病：**摄盐量高会促使肾脏血管发生病理性改变，加重肾脏负担，影响肾脏功能。因此，肾病患者要控制钠盐的摄入量。

## 人群宜忌

- ☑ 健康人群。
- ☑ 肥胖症、高脂血症患者。
- ☑ 胆囊疾病、急慢性胰腺炎等患者。
- ☒ 缺碘的甲状腺疾病患者应遵医嘱。

## 饮食注意事项

1. 利用蔬菜本身的原始味道，如青椒、番茄、洋葱等和清淡食物一起烹煮。
2. 利用油香味增强味道。葱、姜、蒜等经食用油爆香后产生的油香味，能增加食物的可口性。
3. 利用白醋、柠檬、苹果、柚子、橘子、番茄等酸味食物增加菜肴味道。
4. 改变用盐习惯：将盐末直接撒在菜肴表面，有助于刺激味蕾，唤起食欲。

### 特别提醒

1. 人的口味是可以逐步减淡的，一旦养成清淡口味，喜欢吃原味的食物，再吃咸的东西反倒会不习惯。孩子从小习惯清淡口味，将终身受益。

2. 不要用成人的口味为孩子调味，婴幼儿食品不应使用味精、酱油等，这样可使孩子从小习惯低盐饮食。



食盐：1小匙（6克）  
含有：5.9克盐



酱油：1大匙（18克）  
含有：2.9克盐



味噌：1/2大匙（9克）  
含有：1克盐



番茄酱：1大匙（18克）  
含有：0.5克盐



## 粉蒸白菜

预防血压升高

**材料：**白菜 200 克，茼蒿 150 克，菠菜 100 克，茼蒿、米粉各 80 克，葱末、酱油、香油、盐、味精各适量。

**做法：**① 将白菜、菠菜、茼蒿和茼蒿分别洗净，剁成菜馅。② 将米粉、盐与菜馅搅拌均匀，装碗，上屉，大火蒸熟。③ 把酱油、香油、盐、味精、葱末放入碗中，调成味汁。④ 把蒸熟的米粉馅下屉，装碗，将味汁浇在上面即可。

【专家提示】

蒸的时间不宜过长，20 分钟即可，时间长了，蔬菜的营养容易流失。



## 清蒸武昌鱼

健脾和胃，预防贫血

**材料：**武昌鱼 1 条（约 500 克），胡萝卜 20 克，姜片、葱丝、酱油、植物油、料酒、盐各适量。

**做法：**① 将武昌鱼处理干净，在鱼肚子里放入姜片，鱼身用盐涂遍，然后放入盘子里，加料酒腌 20 分钟；将胡萝卜洗净，切丝，撒在鱼身上。② 把鱼放进蒸锅，开大火蒸 12 分钟，出锅，撒上葱丝。③ 油锅烧热，放入酱油、盐搅匀，倒在鱼身上即可。

【专家提示】

蒸鱼时尽可能选择大盘，让鱼身平铺，这样熟得快。

## 苦瓜番茄玉米汤

避免油脂、盐分摄入过多

**材料：**苦瓜 100 克，番茄 50 克，玉米 1/2 根，盐 3 克，鸡精 2 克。

**做法：**① 将苦瓜洗净，去瓤，切段；番茄洗净，切大片；玉米洗净，切小段。  
② 将玉米段、苦瓜段放入锅中，加适量清水没过材料，大火煮开后改小火炖 10 分钟，再加入番茄片继续炖，待玉米完全煮软后，加盐和鸡精调味即可。

### 【专家提示】

玉米蒸着吃、炒着吃或者煮成粥来吃都可以，做汤喝的时候可不放油，避免油脂摄入过多。高血压患者非常适合食用玉米。



## 杂粮馒头

增加膳食纤维，促进肠胃蠕动

**材料：**小米面 80 克，黄豆面 30 克，面粉 50 克，酵母 5 克。

**做法：**① 将酵母用温水化开；小米面、黄豆面、面粉倒入盆中，加酵母水和清水搅匀，揉成面团，饧发 40 分钟。  
② 将面团搓粗条，切成面团，揉成圆形，制成生坯，送入蒸锅蒸 20 分钟即可。

### 【专家提示】

小米不仅可以做成粥食用，而且与黄豆面、面粉搭配加工烹饪成杂粮馒头也很美味，可增加膳食纤维，促进肠胃蠕动，避免出现便秘。



# 限糖饮食

## 什么是限糖饮食

限糖饮食是一种限制糖类（碳水化合物）的类型及含量的饮食。

含糖量较少的食物主要有豆腐、鱼肉、禽肉、虾、鸡蛋、瘦肉及鲜嫩的蔬菜等。

## 健康功效有哪些

**避免肥胖：**当糖类摄入过多，超过身体需要时，就会慢慢变成脂肪堆积在体内。适当的限糖饮食能防止肥胖。

**对糖尿病有益：**精制糖在很大程度上比其他糖类能更快地使人体的血糖升高。所以，适当的限糖饮食对防治糖尿病有益。

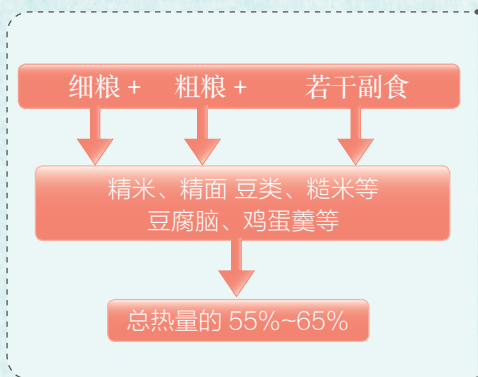
**保护血管：**糖类摄入过多，会导致血管变得黏稠，不利健康。所以，适当的限糖饮食有益心血管健康。

## 人群宜忌

- ✓ 心血管疾病患者。
- ✓ 高血压、高脂血症、高血糖患者。
- ✗ 低血糖患者。
- ✗ 过于瘦弱的人。

## 饮食注意事项

1. 宜选择低糖、少淀粉、高蛋白、中等脂肪且富含维生素的食物，如鱼、瘦肉、蛋、新鲜蔬菜等。
2. 烹调时宜采用蒸、煮、烩、炖等方法，不要采用炸、煎、烟熏、生拌等方法，以免影响消化。
3. 少食多餐，每日6~7餐，避免胃肠道中蓄积过多食物；注意细嚼慢咽，以利于肠胃消化。
4. 每餐根据患者耐受情况，用量由少向多逐渐增加。



### 特别提醒

1. 可以用蜂蜜替代白糖，减少糖分摄入。蜂蜜不仅营养丰富，而且还是润肠通便的佳品。
2. 一些代糖品，如糖精、木糖醇、山梨醇、安赛蜜、甜蜜素、阿斯巴甜等甜味剂，虽不属于糖类家族，但也是不错的选择。



# 白菜心拌海蜇

补充维生素，降糖降压

**材料：**白菜心 200 克，海蜇皮 100 克，蒜泥、盐、鸡精、生抽各适量，香油 2 克。

**做法：**① 将海蜇皮放入冷水中浸泡 3 小时，洗净，切细丝；白菜心择洗干净，切成细丝。② 将海蜇丝和白菜丝一同放入盘中，加蒜泥、盐、鸡精、生抽和香油拌匀即可。

## 【专家提示】

大白菜应避免长时间浸泡，以免水溶性维生素溶入水中，失去其原有的营养价值。



# 水煮芦笋

防便秘，降血糖

**材料：**芦笋 150 克，盐、白胡椒粉各适量，香油 3 克。

**做法：**① 将芦笋择洗干净，沥干水分。② 锅中倒入适量清水烧开，放入所有调料搅拌均匀，下入芦笋煮熟即可。

## 【专家提示】

芦笋中嘌呤含量很高，食用后可能会导致体内尿酸增加，所以，痛风患者，尤其是痛风急性发作时，最好少吃，以免引起症状恶化。

# 黑米面馒头

控制血压，减缓动脉硬化

**材料：**面粉 50 克，黑米面 25 克，酵母适量。

**做法：**① 将酵母用 35℃ 的温水化开并调匀；将面粉和黑米面倒入盆中，慢慢加入酵母水和适量清水搅拌均匀，揉成光滑的面团。② 将面团平均分成若干小面团，揉成团，制成馒头生坯，饧发 30 分钟后，放入烧开的蒸锅中蒸 15~20 分钟即可。

## 【专家提示】

女性、失眠者、贫血患者以及有腰膝酸软、夜盲耳鸣等症的患者可适当多吃。



# 小窝头

稳定血糖，促进消化，预防便秘

**材料：**细玉米粉 120 克，黄豆面 80 克，泡打粉少许。

**做法：**① 将所有材料混合均匀，慢慢加入温水，边加边搅动，直至和成软硬适中的面团。② 取一小块面团，揉成小团，套在食指指尖上，用另一只手配合着将面团顺着手指推开，轻轻取下来，放入蒸锅里。③ 大火烧开后继续蒸 10 分钟即可。

## 【专家提示】

玉米蛋白质中缺乏色氨酸，单一食用玉米易发生糙皮病，所以，宜与富含色氨酸的豆类食品搭配食用。





## Part 4

# 吃出身体好状态





# 养心

心脏是人体的重要器官，心脏能否正常运转直接关系到人的生命安危。因此，我们要特别呵护心脏。如果饮食不规律、吃得不健康、长期大量饮酒、缺乏运动或长期抑郁都有可能诱发心脏疾病。

**多吃红色食物和苦味食物：**中医认为红色食物可养心，苦味食物可入心，因此，养心可多吃红色食物和苦味食物，如红豆、苦瓜等。

**膳食要低盐少油：**吃盐太多容易引发高血压，而高血压是心血管疾病和脑卒中的主要危险因素。因此，每人每天吃进的盐不能超过 6 克。膳食中钠的来源除了食盐，还包括酱油、咸菜等高钠食品。食用油选择不当或进食过量都会增加心脏病的发病风险。每人每天吃的油不能超过 25 克，相当于我们吃饭的汤匙两勺半左右。同时要注意不能只吃一种油，要多种油换着吃。

**限制脂肪和胆固醇的摄入量：**主要是避免含饱和脂肪多的膳食，也就是控制动物油、肥肉等含动物性脂肪多的食物。这些食物还含有大量的胆固醇，长期食用不仅会造成肥胖，还会加重心脏负担。

## 养心明星营养素

维生素 E 有名的“血管清道夫”，可以减少患缺血性心脏病的可能性。

维生素 B<sub>1</sub> 可以维持心脏的正常功能。

镁 可以保护心肌细胞，参与心肌的代谢过程。

## 养心食材聪明选



红豆：养心补血



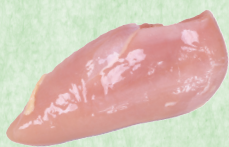
小麦：入心经，养心、除热



莲子：入心经，强心安神



小米：滋养神经，镇静安眠



鸡肉：养心安神，滋阴润肤



百合：入心经，清心安神



牛奶：安心宁神



# 土豆烧牛肉

养心护心

**材料：**牛肉 300 克，土豆 250 克，酱油、醋各 15 克，葱末、姜片各 10 克，香菜段、白糖、盐各 5 克，花椒 2 克，植物油适量。

**做法：**① 将牛肉洗净切块，焯水后，捞出沥干。② 将土豆洗净去皮，切块。③ 油锅烧热，爆香葱末、姜片和花椒，放入牛肉块、酱油、白糖和盐，炒匀后倒入砂锅，加适量清水烧开，加土豆块炖软，放醋，收汁，撒上香菜段即可。

## 【专家提示】

牛肉的肌肉纤维较粗糙，不易消化，老人、幼儿及消化能力弱的人不宜多吃。

铁、蛋白质、维生素



蛋白质、膳食纤维、色氨酸



# 小米红豆粥

养心安神

**材料：**红豆、小米各 50 克，大米 30 克。

**做法：**① 将红豆洗净，用清水泡 4 小时，再蒸 1 小时至红豆酥烂；小米、大米分别淘洗干净，大米用水浸泡 30 分钟。② 锅中倒入适量清水，大火烧开，加小米和大米煮开，转小火熬煮 25 分钟至粥稠。③ 将酥烂的红豆倒入稠粥中煮开，搅拌均匀即可。

## 【专家提示】

红豆含有丰富的铁，因此，应避免与阻碍铁吸收的红茶、咖啡，以及含有过多维生素 E 和锌的食物一起食用。

## 莲子清心茶

清热去火，除烦安神

**材料：**莲子心 3 克，绿茶 3 克。

**做法：**将莲子心、绿茶一起放入杯中，倒入开水，盖上盖子闷泡 3 ~ 5 分钟后即可饮用。



## 枸杞百合养心茶

补虚安神，清热养阴

**材料：**鲜百合 2 克，生地黄 3 克，枸杞子 3 克。

**做法：**将所有材料一起放入杯中，倒入开水，盖上盖子闷泡约 8 分钟后即可饮用。

## 桂圆莲子饮

补心脾

**材料：**桂圆肉（干品）15 克，莲子 6 克，红枣 5 枚，冰糖适量。

**做法：**① 将莲子用温水泡发，去心，洗净。② 将红枣洗净，去核，与莲子、桂圆肉一起放入锅中，倒入适量清水，大火烧开，转小火煎煮至莲子熟烂，加入冰糖调味即可。





# 护肝

肝脏是人体重要的解毒器官，身体中的很多有害物质都需要肝脏来代谢，比如，酒精、药物中的毒素等。如果肝脏长期超负荷工作，太多的身体毒素无法及时排解出去，就会对身体造成很大的伤害。我们首先要从饮食入手来为肝脏减负。

**摄入优质蛋白质：**成年人每天 1 袋脱脂牛奶（250 克）、1 个煮鸡蛋、50 克豆制品、50 克精瘦肉就能保证 1 天的蛋白质需求。另外，每周吃 2~3 次鱼（每次 75~100 克）可以保证摄入更多的优质蛋白质。

**限制脂肪的摄入量：**每人每天吃油（植物油）不超过 25 克（2 汤勺半），要做到不吃动物油，不吃肥肉，不吃油炸食品，不吃高胆固醇食品（如动物肝脏、鱼子等）。高脂肪和高胆固醇的食物是加重肝脏负担的主要危险因素之一，因此要尽量避免。

**多吃富含膳食纤维的蔬菜和水果：**膳食纤维可清除体内垃圾和毒素并将其排出体外，从而减轻肝脏负担。

## 养肝明星营养素

**B 族维生素** 可修复肝功能，预防脂肪肝。

**蛋白质** 可修复肝细胞，促进肝细胞再生。

**维生素 C** 可直接参与肝脏代谢，促进肝细胞再生。

## 护肝食材聪明选



黄豆：富含蛋白质、不饱和脂肪酸，对肝脏修复有益



燕麦：可保护肝脏，减少体内胆固醇



绿豆：解毒，减少胆固醇的吸收



海带：防治脂肪肝



草菇：预防肝炎



芹菜：减轻肝脏负担



# 香菇什锦豆腐

养肝护肝

**材料：**香菇 50 克，干木耳 10 克，竹笋、豆腐各 100 克，盐 3 克，白糖 5 克，水淀粉、蚝油、植物油各适量。

**做法：**① 将豆腐切块；香菇洗净，去蒂，切块；干木耳泡发，撕成块；竹笋洗净，焯水后切块。② 锅内倒油烧热，放入香菇和木耳翻炒，再加入竹笋翻炒入味，倒入适量清水，没过食材即可。③ 大火烧开后放入豆腐，轻轻地翻炒，再放入蚝油、盐和白糖调味。④ 小火稍微炖一会儿，让豆腐入味，最后用水淀粉勾芡收汁即可。

蛋白质、大豆蛋白、卵磷脂



膳食纤维、维生素B、B族维生素

# 绿豆二米粥

预防脂肪肝

**材料：**小米、绿豆、大米各 30 克。

**做法：**① 将大米、小米分别淘洗干净，浸泡 30 分钟；绿豆洗净，提前浸泡 1 晚，放入蒸锅中蒸熟。② 锅中放入大米、小米和适量清水，大火煮开后，转小火煮 30 分钟，再加入蒸好的绿豆，稍煮片刻即可。

【专家提示】

绿豆二米粥可以降脂、降胆固醇，预防脂肪肝。此外，绿豆还具有解毒功效，可以促进肝脏排毒。

## 杞菊乌龙养肝茶

清肝火，养眼润肺

**材料：**枸杞子3克，菊花3克，乌龙茶5克。

**做法：**将所有材料一起放入杯中，倒入开水，盖上盖子闷泡约3分钟后即可饮用。



## 决明子绿茶

调节肠胃，排毒养肝明目

**材料：**决明子6克，绿茶5克。

**做法：**将决明子、绿茶一起放入杯中，倒入开水泡约5分钟后即可饮用。

## 三花行气茶

疏肝行气，降脂减肥

**材料：**玫瑰花3克，桂花3克，玫瑰茄2克。

**做法：**将所有材料一起放入杯中，倒入开水，浸泡3~5分钟后即可饮用。





# 补肾

肾脏是人体的重要器官，它的基本功能是生成尿液，以清除体内的代谢产物及某些废物、毒物，同时保留水分及其他有用物质。如果肾不好，就会造成体内毒素堆积，长期积累下来不仅会伤肾，还会影响其他脏腑。所以，我们可以通过食补来增强肾脏功能。

**不要过多摄入蛋白质：**蛋白质的最终产物除二氧化碳和水外，还有尿素、尿酸和肌酐等，这些物质必须经过肾脏代谢，才能随尿液排出体外。因此，如果人体内的蛋白质过多，就必然会增加肾脏的负担。

**饮食要低盐：**我们吃进去的盐有 95% 是由肾脏代谢的，所以，如果吃盐太多，就会加重肾脏的负担。再加上盐中的钠会导致体内水分不易排出，又会进一步加重肾脏的负担，甚至导致肾脏功能减退。

**不要暴饮暴食：**暴饮暴食很容易造成饮食过度，从而产生很多废物，这些废物大多数都要经过肾脏排出，因此，会增加肾脏的负担。

## 补肾明星营养素

**精氨酸** 有助于补肾益精。

**锌** 能维持生殖系统健康。

## 养肾食材聪明选



黑米：滑涩补精，  
滋阴补肾



黑豆：入肾，补肾强身



黑芝麻：补肝肾，润五脏



猪肝：补肾，补充因肾  
衰竭而流失的营养素



韭菜：“起阳草”，  
补肾壮阳



枸杞子：补肾养肝，  
益精明目，除腰痛



# 韭菜炒绿豆芽

补肾阳，增强免疫力

**材料：**绿豆芽 300 克，韭菜 60 克，盐 3 克，醋 5 克。

**做法：**① 将绿豆芽掐掉头尾，放入水中浸泡一会儿，捞出沥干；韭菜择洗干净，切成 5 厘米左右长的段。② 炒锅倒油烧热，放入绿豆芽翻炒一会儿，倒入醋、盐和韭菜快炒至熟即可。

## 【专家提示】

夏季，韭菜大多质地老化粗糙，不容易被人体消化，而且夏季人的肠胃功能一般会减弱，所以，不宜食用过多。



「优势营养」  
膳食纤维、  
锌



「优势营养」  
膳食纤维、  
卵磷脂

# 黑豆粥

缓解肾虚

**材料：**黑豆 50 克，大米 30 克。

**做法：**① 将黑豆洗净，浸泡 4 小时；大米淘洗干净，浸泡 30 分钟。② 锅中倒入适量清水煮开，放入黑豆，大火煮开后，转小火熬煮，待黑豆煮至 6 成熟时加入大米，再煮 30 分钟至黏稠。

## 【专家提示】

黑豆中的嘌呤含量较高，尿酸过高的人不宜多食。

## 杜仲茶

温肾助阳

**材料：**杜仲 10 克，金樱子 6 克。

**做法：**将杜仲、金樱子一起放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约 8 分钟后即可饮用。



## 桑葚冰糖饮

补血滋阴，养肝肾

**材料：**桑葚（干品）20 克，冰糖 10 克。

**做法：**将桑葚、冰糖一起放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约 10 分钟后即可饮用。

## 菟丝子茶

补肾养肝

**材料：**菟丝子 10 克，红糖适量。

**做法：**① 将菟丝子洗净，捣碎，装入纱布包做成小药包。② 将小药包放入杯中，加入红糖，冲入开水，盖上盖子闷泡约 5 分钟后即可饮用。





# 健脾胃

中医认为，饮食调节是保养脾胃的关键。我们吃进去的食物，需要通过胃肠来消化，并将营养物质运输到身体所需要的各个部位。如果脾胃不好，不仅会影响身体对营养的吸收，还会引起消化不良、反酸、胃胀气等不适。

**饮食要定时定量，少吃零食：**一日三餐的时间正是胃酸分泌最旺盛的时候，只有按时进餐，才能更好地消化食物。如果经常吃零食，三餐也没有规律，时间长了就会破坏胃酸分泌的正常节律，从而引发胃病。

**食物温度“不烫不冷”：**吃得太凉会刺激胃，引起胃黏膜收缩，从而影响胃的功能。饮食过热，则会对消化道和胃黏膜造成一定损伤，降低胃黏膜的保护作用，使胃黏膜血管扩张，严重的甚至还会导致胃黏膜出血。

**细嚼慢咽，少吃粗糙、过硬的食物：**咀嚼可以促进唾液分泌，咀嚼次数越多，唾液分泌得就越多。唾液具有消化食物及杀灭细菌的作用，既可以帮助消化，又有助于保护胃黏膜。

## 健脾胃明星营养素

维生素 C 有助于保护胃黏膜，增强胃的抗病能力。

维生素 A 有助于修复消化道的上皮组织，可预防和治疗消化道溃疡。

锌 可以促进胃酸分泌，从而加强消化功能。

## 健脾胃食材聪明选



小米：补益脾胃，调中



小麦：养心益肾，调理脾胃



大麦：有极佳的补脾益胃功效



白扁豆：归脾、胃经，可补脾胃



土豆：增强胃肠的消化功能



山药：健脾益肺



莲藕：做熟后益胃健脾



牛肉：归脾、胃经，可暖胃



## 麦芽山楂鸡蛋羹

改善脾虚，促进消化

**材料：**山楂 40 克，鸡蛋 3 个，麦芽、淮山药各 30 克，藕粉、盐各适量。

**做法：**① 将鸡蛋打散，搅匀；藕粉用开水调成糊状；麦芽、山楂、淮山药洗净备用。② 锅中倒入适量清水，下入麦芽、山楂和淮山药，大火煮开后改小火煮 1 小时左右，去药渣，留汁备用。③ 将药汁煮开，放入鸡蛋液、藕粉糊搅匀、煮开，加适量盐调味即可。

### 【专家提示】

怀孕的女性不宜食用山楂，容易导致流产。



「优势营养」  
DHA、卵磷脂、膳食纤维



「优势营养」  
B族维生素、钾

## 土豆小米粥

防治胃病

**材料：**土豆 100 克，小米 60 克，大米 20 克，葱末、香菜末各 5 克，盐 2 克，香油 6 克。

**做法：**① 将土豆去皮，洗净，切小丁；小米和大米分别淘洗干净。② 锅中放入土豆丁、小米、大米和适量清水，大火烧开后，转小火煮至米粒熟烂，加盐调味，撒上葱末、香菜末，淋上香油即可。

### 【专家提示】

削土豆时，只需削掉一层薄皮即可，因为土豆皮下面的汁液中含有丰富的蛋白质。



# 润肺

肺是身体内外气息的交换场所，它通过呼吸将新鲜空气吸入体内，然后将体内的浊气呼出，完成一次气体交换。肺通过不断地吐故纳新，可促进气的生成，调节气的升降出入，促使新陈代谢正常运行。中医认为肺为娇脏，意思是肺最容易被入侵，从而引起各种肺部不适。特别是现在雾霾天气大行其道，更要注意肺部的保养。

**多 选择清淡饮食：**多吃一些新鲜的蔬果，例如，梨等含有大量水分的水果、葡萄等浆果，以及具有润肺止咳功效的柑橘等水果。少吃一些肥腻、口味重（过咸或过甜）的食物，尤其是羊肉等热性食物更要避免，以免引起肺部燥热上火。

**少 吃辣椒、冷饮等刺激性食物：**中医认为，不论是大热的辣椒，还是大寒的冷饮，这些刺激性食物都很伤肺，所以要避免食用。

## 润肺明星营养素

维生素 A 能保护肺部组织。

维生素 E 可保护肺组织免受空气污染，提高机体免疫力。

铁、铜 可清痰去火。

## 润肺食材聪明选



大米：补中益气，  
滋阴润肺



薏米：健脾益肺



糯米：滋阴润肺，  
益气固表



雪梨：润肺止咳



百合：滋阴润肺



银耳：润肺止咳，  
化痰润肠



荸荠：清热生津，  
润肺化痰



# 白萝卜银耳汤

润肺止咳

**材料：**白萝卜 100 克，银耳 10 克，鸭汤适量。

**做法：**① 将白萝卜洗净，切成丝；银耳泡发，去除杂质，然后撕成块。② 将白萝卜和银耳放入清淡的鸭汤中，用小火炖至熟即可。

## 【专家提示】

白萝卜具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用，银耳具有润肺生津、滋阴养胃、益气安神、强心健脑等作用，两者搭配清热去火的鸭汤同食，润肺止咳效果更明显。

铁、胶质、膳食纤维

【优势营养】



维生素C、钾、果胶、蛋白质

【优势营养】



# 薏米雪梨粥

保护肺部健康

**材料：**薏米、大米各 50 克，雪梨 1 个。

**做法：**① 将薏米淘洗干净，用清水浸泡 4 小时；大米淘洗干净；雪梨洗净，去皮和蒂，除核，切丁。② 锅中放入薏米、大米和适量清水，大火煮开后，转小火煮至米粒熟烂，再放入雪梨丁煮开即可。

## 【专家提示】

雪梨是大家公认的润肺食物，富含维生素 E 的薏米，也可保护肺部健康，二者搭配食用，润肺效果更好。



# 排毒

人体内存在自由基、宿便、胆固醇、脂肪等很多毒素，再加上中医所说的“湿邪”入侵，使很多人患上了脂肪肝、哮喘、高血压、心脑血管等疾病，甚至恶性肿瘤，所以，要想身体更健康，就必须祛湿排毒。

**每天保证 6~8 杯水：**足够的水可以维持正常的新陈代谢，并将新陈代谢产生的一些毒素通过汗液、尿液等排出体外。

**每天喝 300 克果汁或蔬菜汁：**果汁和蔬菜汁既含有丰富的维生素，又具有很强的抗氧化能力，可以清除体内的自由基。另外，它们还含有丰富的膳食纤维，可以促进排便、清除宿便、润肠排毒。

**控制小麦产品、肉类、蛋类、奶类、盐和油的摄入量：**这些食物被称为“惰性食物”，食用后很容易在体内产生一些毒素，所以，要适当少吃。

**少食甘温滋腻及烧烤、烹炸的食物：**这些食物，如辣椒、牛肉、羊肉、酒、韭菜、生姜、胡椒、花椒等吃后不仅会产生毒素，还会使人体湿气大增。

## 排毒明星营养素

**钾** 有利尿作用，可促进排尿。

**膳食纤维** 不仅能祛湿、健脾、助消化，还能使肠道内有益菌增加，促进肠道蠕动，帮助排出毒素。

## 排毒食材聪明选



绿豆：清热解毒，  
去湿利尿



薏米：利水渗湿，  
健脾止泻



白扁豆：健脾和中，  
消暑化湿



高粱：健脾益肾，  
渗湿止痢



黄瓜：促进新陈代谢，排毒



丝瓜：利水祛湿



海带：润肠通便，排毒利尿



# 蒜泥海带粥

排毒利尿

**材料：**大米 100 克，水发海带 80 克，大蒜 15 克，盐 3 克。

**做法：**① 将水发海带洗净，切碎；大蒜洗净，捣碎；大米淘洗干净，用清水浸泡 30 分钟。② 锅中倒入适量清水煮开，加入大米、海带煮成粥，加入蒜泥、盐稍煮片刻即可。

## 【专家提示】

这道粥不仅能帮助清除附着在血管壁上的胆固醇，还有助于排除体内毒素和放射性元素，阻止人体吸收铅、镉等重金属。



「优势营养」  
大蒜素、碘、膳食纤维

# 绿豆百合粥

祛湿解毒

**材料：**绿豆 80 克，大米 30 克，百合 15 克，白糖少许。

**做法：**① 将绿豆淘洗干净，用清水浸泡三四个小时；大米、百合分别淘洗干净，百合泡软。② 锅中倒入适量清水烧开，放入绿豆小火煮至六成熟，下入大米、百合煮至大米和绿豆均熟软，再加白糖煮至化开即可。

## 【专家提示】

绿豆不要煮得过烂，否则会破坏其营养，另外最好带皮一起吃，不然会降低其清热解毒的功效。



「优势营养」  
膳食纤维、维生素



# 去火

一般出现嘴角长疱、口苦、口腔溃疡、便秘等情况时，人们都会说那是上火了。上火是中医的说法，且中医认为，大多数的上火是吃出来的，比如，过度进补、吃太多温热的食物和肉类等，都会导致上火。既然很多“火”都是吃出来的，那么，通过饮食调理也能减轻这些症状。

**多喝水，多吃流质食物：**多喝开水、纯果汁饮料、豆浆、牛奶等饮品，可以养阴润燥，弥补损失的阴津。

**多吃蔬菜和性质偏凉的水果：**一些蔬菜、水果，如藕、黄瓜、冬瓜、梨、西瓜等，它们性质寒凉，具有生津润燥、败火通便的作用。

**多吃酸味、苦味食物，少吃辣味食物：**柠檬、柚子等酸味食物可收敛补肺，苦瓜、苦菊等苦味食物可清热败火，可适当多吃些；大蒜、葱、辣椒等辛辣食物则会发散伤肺，一定要少吃。

**少吃煎炸食品：**煎炸的食品，如炸鸡腿、炸里脊、炸鹌鹑等一定要少吃，因为这些食物会助燥伤阴，加重火气对人体的伤害。

## 去火明星营养素

**膳食纤维** 可促进肠道蠕动，排出毒素，减轻因上火而引起的便秘、长痘等症状。

**维生素 E** 能滋润皮肤，维持皮肤水分，缓和因上火而导致的皮肤干燥。

**B 族维生素** 能缓解口干舌燥、咽喉肿痛、食欲不佳等因实火过盛而引发的症状。

## 去火食材聪明选



绿豆：清胃火、去肠热



大麦：适宜于各种实火症候



薏米：改善胃火炽盛的状况



芹菜：缓解便秘



鸭肉：去除体内热火



# 菊花绿豆粥

平肝降火

**材料：**小米 80 克，绿豆 50 克，菊花 10 克，白糖 10 克。

**做法：**① 将绿豆洗净，浸泡 4 小时；小米淘洗干净；菊花洗净。② 锅中倒入适量清水以大火烧开后，加绿豆再次煮开，15 分钟后加入洗净的小米，先用大火煮 5 分钟左右，再改小火煮约 20 分钟。③ 加入菊花继续煮约 5 分钟，加白糖调味即可。

## 【专家提示】

也可以先将菊花泡水，等菊花中的营养成分全部稀释到水中后，再直接用菊花水煮粥。

「优势营养」  
膳食纤维、维生素



「优势营养」  
高蛋白、低脂肪、膳食纤维



# 红豆小米糊

清热去火

**材料：**红豆 50 克，小米 40 克，核桃仁 5 克，蜂蜜适量。

**做法：**① 将红豆用清水浸泡 4 ~ 6 小时，洗净；小米淘洗干净，用清水浸泡 2 小时；核桃仁洗净。② 将上述食材一同倒入全自动豆浆机中，加入适量清水，按下“米糊”键，煮至豆浆机提示米糊已做好，加蜂蜜搅匀即可。

## 【专家提示】

此款米糊还具有滋阴养血的功能，产妇适当多饮，可调养虚寒的体质，帮助体力恢复。

# 抗衰

科学研究证实，人的正常寿命应该可以达到 120 岁，但是能活到这个年龄的人却很少。人们只有通过强身健体抵抗疾病的侵袭，才有可能坚持到正常寿命。衰老是不可抗拒的自然规律，但是如果能够做好饮食保健，就可以延缓衰老，提高生命质量。

**营养全面，平衡膳食：**长期绝对素食会使蛋白质供给不足，导致精神萎靡、反应迟钝、大脑退化、患痴呆症等。所以，要做到荤素搭配、营养全面、平衡膳食。

**常吃有益血管健康的食物：**如鱼类能改善血管弹性，促进钠盐排泄；黑木耳及含吡嗪类物质的食物，如大蒜、洋葱、葱、茼蒿、香菇、草莓、菠萝等，能抑制血小板聚集，防止血栓形成。

**常吃抗衰老食物：**这类食物有核桃、芝麻、松子、桑葚、无花果、莲子、红枣、猕猴桃、桂圆、荔枝、杏及杏仁、木耳、黑糯米、蘑菇、胡萝卜、鹌鹑及鹌鹑蛋、蜂蜜、黄豆、花生、海参等。

## 抗衰明星营养素

**核酸** 核酸不足是人体衰老的主要原因之一，适当补充核酸，可以延缓衰老进程。

**胡萝卜素** 具有抗癌、抗氧化作用，能起到益寿延年的功效。

## 抗衰食材聪明选



豆类：营养全面，尤其适合老年人



红薯：抗癌益寿



谷类：清除体内有害物质



羊肉：益肾强身



胡萝卜：提高免疫力



黑木耳：预防心血管疾病



黄花菜：健脑



# 爽口木耳

防癌抗衰

**材料：**水发木耳 200 克，红椒 30 克，葱末、蒜末、盐各 3 克，生抽、白糖、醋各 5 克，鸡精、香油各少许。

**做法：**① 将水发木耳择洗干净，撕成小朵，焯熟，捞出用凉水过凉，控干；红椒去蒂及子，切丝。② 将木耳、红椒丝、葱末、蒜末、盐、白糖、生抽、醋、鸡精和香油拌匀即可。

## 【专家提示】

不要食用新鲜黑木耳。新鲜黑木耳含有光敏物质，食用后经阳光照射、曝晒，肌肤容易出现瘙痒、疼痛或水肿等症状。

铁、胶质、膳食纤维



# 玉米糗粥

防癌抗衰

**材料：**玉米糗 75 克。

**做法：**① 将玉米糗淘洗干净，用水浸泡 4 小时。② 将玉米糗倒入锅中，加入适量清水煮开，转小火熬煮至粥稠即可。

## 【专家提示】

将玉米糗放入锅中时要不停搅拌，防止其粘结成块。

膳食纤维、胡萝卜素、B 族维生素





# Part 5

## 吃走亚健康





# 免疫力低下

健全的免疫系统能抵抗细菌和病毒的入侵，使人远离疾病。所以，要想不生病，就需要摄入能提升免疫力的营养素和食物来调理体质，而选择了合适的食物就能拥有事半功倍的效果。

**全**面均衡地摄入营养：人体缺少任何一种营养素都会出现这样或那样的症状或疾病，所以，营养均衡才能保证人体正常的免疫力。

**要**重视三餐：长期不吃早餐，会使免疫力降低；午餐起着承上启下的作用，午餐吃得好，人才能精力充沛，工作和学习效率才高；晚餐不宜吃得过饱过晚，因为晚上人体几乎没有活动量，食物不易消化吸收，长期如此会影响身体素质。

**戒**烟、限酒：烟酒会使氧气和营养素供给减少，致使免疫力下降。

## 提高免疫力明星营养素

**蛋白质** 机体抗病力的强弱与体内抗体的多少有关，而抗体的生成受蛋白质营养状况的影响。

**锌** 人体缺锌时，免疫力会降低，容易受病毒、细菌的侵害。

**维生素 E** 能提高机体免疫力，预防感染性疾病。

## 提高免疫力食材聪明选



黄豆：增强人体免疫力



黑米：强身健体



黑豆：增强体质，抗癌



香菇：增强组织免疫力，防癌抗癌

# 酥炸鲜香菇

增强免疫力

**材料：**鲜香菇 12 朵，鸡蛋 1 个（取蛋清），蒜蓉 10 克，生抽 6 克，盐 3 克，植物油、水淀粉、淀粉、白糖各适量。

**做法：**① 将鲜香菇洗净，去蒂，在顶部划“十”字，加蛋清、淀粉、盐拌匀；用生抽、白糖和水淀粉调成味汁。② 锅内倒油烧热，炒香蒜蓉，放入香菇煎至两面略发焦，倒入味汁翻匀，收汁即可。

## 【专家提示】

长得特别大朵的新鲜香菇最好不要食用，因为很可能是施用激素催肥的，过量食用有害人体健康。



「优势营养」  
优质蛋白质



「优势营养」  
蛋白质、B族维生素、  
不饱和脂肪酸

# 黄鳝小米粥

增强免疫力

**材料：**小米 100 克，黄鳝 80 克，盐 4 克，姜丝、葱花各 5 克。

**做法：**① 将小米淘洗干净；黄鳝去头和内脏，洗净，切段。② 锅中倒入适量清水烧开，放入小米煮约 15 分钟，再放入黄鳝段、姜丝，转小火熬至粥黏稠，加盐、葱花调味即可。

## 【专家提示】

煮小米粥时，要在水完全开了之后再放入小米，这样煮粥的时间会短一些，且小米不会糊锅底。



## 桃花玉蝴蝶茶

通经络，增强免疫力

**材料：**桃花 3 克，玉蝴蝶 2 克。

**做法：**将桃花、玉蝴蝶一同放入杯中，倒入开水泡约 3 分钟后即可饮用。



## 西洋参三七茶

补气安神，增强抵抗力

**材料：**西洋参片 3 克，三七 1 克。

**做法：**将西洋参片、三七一同放入杯中，倒入开水，盖上盖子闷泡约 8 分钟后即可饮用。

## 茅根茶

提高免疫系统机能

**材料：**白茅根 6 克，绿茶 3 克。

**做法：**将白茅根、绿茶一同放入杯中，倒入开水，盖上盖子闷泡约 5 分钟后即可饮用。



# 慢性疲劳

上班族每天工作压力大，工作内容繁杂，而且又缺乏锻炼，所以，很容易就会感到疲劳。如果疲劳感长期得不到缓解，就会形成慢性疲劳综合征，每天都会感到不舒服、乏力，且容易上火、心情烦躁，导致工作效率低。所以，我们不能小瞧疲劳，要加强锻炼并保证健康饮食以缓解疲劳。

**饮食种类要平衡：**要做到饮食多样化，均衡摄入碳水化合物、蛋白质和脂肪三大产热物质。

**适量补充碳水化合物：**疲劳的时候尤其要注意补充碳水化合物。人体所有器官的运行，都需要消耗碳水化合物，尤其是大脑。每天一半的体能消耗都要依靠碳水化合物来补充。

**多食用乳制品和豆制品：**二者都是很好的蛋白质及热量来源，每天都应适量摄入。

## 缓解疲劳明星营养素

**碳水化合物** 是热量的主要来源，对大脑尤其重要。

**维生素 C** 具有较好的抗疲劳功效，可以缓解四肢无力、肌肉关节酸疼等症状。

**铁** 是红细胞的主要成分，可以保证全身各处的供氧。

## 缓解疲劳食材聪明选



大米：提供碳水化合物



豆类：补充热量



糯米：益气补虚，  
缓解疲劳



蛋黄：补充卵磷脂



瘦肉：提供充足的  
优质蛋白质



花生：消除疲劳，  
恢复体能



## 酱爆肉丁

增强体力，消除疲劳

**材料：**猪瘦肉 250 克，胡萝卜 100 克，青椒 30 克，甜面酱 30 克，葱末、姜末、蒜末、淀粉各 5 克，盐 4 克，植物油适量。

**做法：**① 将猪瘦肉洗净，切丁，用淀粉、葱末、姜末、蒜末和盐拌匀。② 将胡萝卜洗净，切丁，炒至七成熟；青椒洗净，去蒂及子，切丁。④ 锅内倒油烧热，放入猪瘦肉丁炒变色，加甜面酱煸炒，再放入胡萝卜丁和青椒丁炒熟，加盐调味即可。

### 【专家提示】

猪瘦肉丁在腌渍时，可以用手抓捏几次，这样肉质更嫩，味道更均匀。

〔优势营养〕  
蛋白质、脂肪、  
B 族维生素



〔优势营养〕  
碳水化合物、  
不饱和脂肪酸



## 五仁粥

为人类活动提供热量

**材料：**大米 100 克，芝麻、松子仁、核桃仁、桃仁、甜杏仁各 15 克。

**做法：**① 将核桃仁炒熟，与芝麻、松子仁、桃仁和甜杏仁混合碾碎；大米淘洗干净。② 锅中倒适量清水，放入大米，大火烧开后，转小火熬至米烂粥稠，加入五仁碎再煮 2 分钟即可。

### 【专家提示】

大米是碳水化合物的主要来源，可以提供充足的热量；芝麻、松子仁等含有丰富的不饱和脂肪酸，能为身体活动提供热量。用这些食材搭配煮粥可以保证机体活力。

## 柠檬薰衣草茶

提神醒脑

**材料：**柠檬2片（干品、鲜品均可），薰衣草3克。

**做法：**将上述材料一起放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约3分钟后即可饮用。



## 迷迭香山楂茶

缓解脑疲劳

**材料：**迷迭香3克，山楂（干品）5克，冰糖适量。

**做法：**将所有材料一起放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约10分钟后即可饮用。

## 薄荷灵芝茶

减轻疲惫感

**材料：**薄荷叶（干品）、炒谷芽各5克，灵芝片2克，冰糖适量。

**做法：**①将炒谷芽、灵芝片、冰糖放入锅中，倒入适量清水，大火烧开后，转小火煮约5分钟。②将薄荷放入锅中，关火闷5分钟，待温凉后即可饮用。





# 食欲缺乏

现在随着工作、生活节奏的加快，许多人的饮食没有了规律，种类上更是能凑合就凑合，再加上休息不够，时间一长，便会产生厌食。没有了胃口，营养得不到保证，健康也就无从谈起了。为此，就需要在“吃”上下工夫，打开胃口，找回健康。

**可食用一些刺激性的食物：**在零食方面，可用山楂、话梅、陈皮等来刺激食欲；在水果方面，草莓、甜橙等有一定的开胃效果。

**多吃易于消化的食物：**过冷、过硬、过于粗糙的食物不利于消化，会损害肠胃功能，故而食用时要适当加以调整。

**不要吃过甜的食物：**像葡萄、香蕉、荔枝等水果因含糖较高，可能会降低食欲，故而在食用时要适当控制。

**少吃油炸类食物：**油炸会使食物损失大量营养物质，且不利于消化。此外，像韭菜、生黄豆、奶油类、甜的碳酸饮料等食物也要控制。

## 提高食欲明星营养素

**B族维生素** 可增强消化功能，增加食欲。

**消化酶** 可促进食物消化，缓解食积腹胀。

## 促进食欲食材聪明选



山楂：开胃消食



白萝卜：促进消化，增强食欲



山药：健脾开胃



谷类、豆类：富含膳食纤维，可促进消化吸收

## 葱油萝卜丝

帮助消化，提振食欲

**材料：**白萝卜 300 克，大葱 20 克，盐 3 克，植物油适量。

**做法：**① 将白萝卜洗净，切丝，用盐腌渍，沥水，挤干；大葱切丝。② 锅中倒油烧至六成热，下入葱丝炸出香味，浇在萝卜丝上拌匀即可。

### 【专家提示】

这道菜可以放入冰箱冷藏 1 小时后食用，口感风味更佳。



「优势营养」  
芥子油、维生素 C、膳食纤维



铁、钙

「优势营养」

## 山楂红枣汁

消食化滞

**材料：**山楂、红枣各 100 克，冰糖适量。

**做法：**① 将山楂洗净，去核，切碎；红枣洗净，去核，切碎。② 将山楂碎、红枣碎和适量凉饮用水放入果汁机中搅打，打好后倒入杯中，加冰糖调匀即可。

### 【专家提示】

除了帮助消化，红枣还能补血，适宜与蜂蜜搭配泡红茶，是一款非常健康的饮品。



# 记忆力下降

人体一旦处于亚健康状态，就会出现健忘、记忆力减退、反应迟钝等现象，此时，就应注意改善大脑功能，尤其是用脑过度的上班族、学生更应该注意。饮食调补有助于改善大脑功能。

**要吃好早餐：**早餐食用鲜牛奶最为适宜，它不仅含有优质蛋白质，而且含有大脑发育所必需的卵磷脂。此外，鸡蛋、米粥也是很好的早餐食物。

**饮水要充足：**饮水不足是大脑衰老加快的一个重要原因，人每天至少要饮用 1200 克水。

**多吃鱼：**鱼类富含不饱和脂肪酸，有助于健脑、提高学习和记忆能力，每周至少应吃 1 次鱼。

**常吃豆类及其制品：**豆类中含有卵磷脂、维生素、矿物质和蛋白质，特别适合脑力工作者食用，既能健脑益智，又能预防心脑血管疾病。

## 提高食欲明星营养素

**不饱和脂肪酸** 可以提高脑细胞的活性，增强记忆力和思维能力。

**碳水化合物** 是脑活动的热量来源。

## 提高记忆力食材聪明选



大豆：含有丰富的氨基酸，多吃可以健脑益智



花生：含有维生素E和锌，能增强记忆



核桃：含有不饱和脂肪酸，是健脑食物的首选



鸡蛋：富含优质蛋白质，对神经发育有着重要作用



鱼：富含不饱和脂肪酸，可益智健脑

# 煎小鱼饼

健脑益智

**材料：**草鱼肉 50 克，鸡蛋 1 个，牛奶 50 毫升，洋葱 20 克，盐、淀粉、植物油各适量。

**做法：**① 将草鱼肉去骨、刺，剁成泥；洋葱切末；鸡蛋打散；鱼泥加洋葱末、淀粉、牛奶、鸡蛋和盐搅成鱼馅。② 将鱼馅分成小团，用手拍成圆饼。平底锅中放少量油烧热，依次放入小鱼饼，小火慢慢煎至两面金黄即可。

## 【专家提示】

草鱼肉中含有蛋白质、丰富的脂肪，以及铁、钙、磷、锌和维生素 A，益智健脑效果好，和鸡蛋、牛奶搭配食用更有营养。



「优势营养」  
蛋白质、脂肪、维生素



「优势营养」  
卵磷脂、维生素

# 小米黄豆粥

为脑活动提供热量

**材料：**小米 100 克，黄豆 50 克。

**做法：**① 将小米淘洗干净；黄豆过筛去渣，浸泡 10 小时。② 锅中倒入适量清水烧开，放入黄豆，大火煮开后，下入小米，转小火慢慢熬煮至黏稠即可。

## 【专家提示】

小米与黄豆搭配食用，不仅可以使氨基酸互补，还能提供充足的维生素和卵磷脂，从而为大脑活动提供热量并改善记忆力。



# 经常便秘

便秘可分为急性与慢性两类。急性便秘多由急性疾病引起。慢性便秘病因较复杂，其常见症状是每 2~3 天或更长时间排便 1 次，且无规律，粪质干硬，常伴有排便困难、腹胀、腹痛、大便带血等症状。

**多喝水：**水可以软化粪便，利于排泄。清晨喝 1 杯温开水或蜂蜜水，是便秘患者应该养成的习惯。

**饮食清淡：**要禁止饮酒，远离浓茶、咖啡及辛辣刺激性食物，以免大便干结。

**摄入足够的粗粮、新鲜蔬菜和水果：**这些食物富含膳食纤维，有助于维持肠道中细菌环境的平衡，食用后可刺激胃肠蠕动，有利于清肠和排便。

**润肠食物不可缺：**核桃仁、芝麻等坚果含油脂较多，有润肠通便的作用，是很好的养生食品。

## 补心明星营养素

**膳食纤维** 可促进消化液分泌，起到良好的润肠通便作用。

**不饱和脂肪酸** 有助于润肠通便。

**B 族维生素** 能促进胃肠蠕动，促进新陈代谢。

## 防治便秘食材聪明选



芋头：健脾胃，  
通宿便



银耳：富含可溶  
性膳食纤维



香蕉：润肠通便



苹果：促进排便



糯米：富含膳食纤维



核桃：含不饱和脂肪酸



燕麦：富含膳食纤维

## 芋头红薯甜汤

预防便秘，缓解经期便秘引起的疼痛

**材料：**芋头、红薯各 30 克，红糖适量。

**做法：**① 将芋头洗净，放入开水中稍煮，捞出后过凉水，去皮，切小块；红薯洗净，去皮，切小块。② 锅中倒入适量清水，放入红薯块和芋头块，大火煮 2 分钟后，改小火煮 10 分钟至熟，加入红糖拌匀即可。

### 【专家提示】

食用芋头的同时，应避免喝太多水，以免冲淡胃液，妨碍消化，出现腹胀等不适症状。

膳食纤维、钾



膳食纤维、镁



## 苹果香蕉豆浆

有效减肥，清热润肠

**材料：**黄豆 50 克，苹果 40 克，香蕉 80 克。

**做法：**① 将黄豆用清水浸泡 8~12 小时，洗净；苹果洗净，去皮除子，切小块；香蕉去皮，切小块。② 将黄豆、苹果块、香蕉块放入全自动豆浆机中，加入适量清水，按下“豆浆”键，待豆浆机提示豆浆做好即可。

### 【专家提示】

空腹时，不要吃太多香蕉，以免血液中镁的含量突然大幅增加，抑制心血管的正常运作。



# 睡眠不好

失眠是指长期的睡眠障碍，表现为入睡困难或保持睡眠状态困难。失眠极影响人白天的正常活动，并使人出现易怒、暴躁、情绪不稳定等情况。通过摄入具有强身健体、安神补气功效的膳食可有效改善睡眠。

**补充足够的 B 族维生素：**维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>6</sub>、维生素 B<sub>12</sub>、叶酸及烟碱酸具有助眠作用。维生素 B<sub>12</sub> 可以维持神经系统的健康，消除烦躁不安。烟碱酸常被用来改善因忧郁症而引起的失眠。而维生素 B<sub>6</sub> 可以帮助大脑制造血清素，这种物质和维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 一起作用，恰恰可以让色氨酸转化为烟碱酸。全麦面包、花生和牛肉都是富含 B 族维生素的食物，是失眠患者不可或缺的日常食物。

**摄取足够的钙和镁：**钙和镁并用，是天然的放松剂和镇静剂。香蕉及坚果类中富含镁元素，失眠患者可以适量食用，但不宜过多，以免带来不适。

**晚餐不要吃太多，不要吃辛辣食物：**晚餐吃太多，会让人有饱腹感，甚至会胀气，结果错过最佳睡眠时间，导致睡眠质量差或者整夜不眠，尤其是老年人一定要注意。同样，晚餐进食辛辣食物，也会导致睡眠质量降低。

**多吃红色食物和苦味食物：**中医认为红色食物可养心，苦味食物可入心，因此，养心可多吃红色食物、苦味食物，如红豆、苦瓜等。

## 补心明星营养素

**色氨酸** 能减缓神经活动，引发睡意。

**锌、铜** 若缺乏，则会导致失眠。

**B 族维生素** 可改善失眠和精神不稳定症状。

## 防治便秘食材聪明选



小米：富含色氨酸，可促进睡眠



莲子：镇静，强心



红豆：安心神



百合：提高睡眠质量

# 小米枣仁粥

缓解失眠

**材料：**小米 100 克，酸枣仁 15 克，蜂蜜适量。

**做法：**① 将小米淘洗干净，加适量清水大火煮开，转小火煮成粥。② 酸枣仁研成碎末，待用。③ 待小米粥将熟时，撒入酸枣仁末，关火，待温热后加入蜂蜜搅匀即可食用。

## 【专家提示】

最好不用冷水煮小米，因为水中的氯气在煮的过程中会破坏维生素 B<sub>1</sub>，使营养成分流失。



# 百合红豆豆浆

帮助睡眠

**材料：**红小豆 50 克，百合 25 克，大米 50 克，冰糖 10 克。

**做法：**① 将红小豆用清水浸泡 4 小时，洗净；大米淘洗干净；百合泡发，择洗干净，分瓣。② 将红小豆、大米和百合瓣放入全自动豆浆机中，加入适量清水，煮至豆浆机提示豆浆做好，过滤后加冰糖搅拌至化开即可。

## 【专家提示】

红豆具有利尿功效，尿频之人食用时要多加节制。



# 烟酒伤害

烟酒对人体的伤害不容小觑，据数据显示，烟中对人体有害的物质高达 20 余种，可导致 40 多种致命疾病，其中包括多种癌症。而过量饮酒会伤及肝脏，甚至导致肝癌。注意日常饮食，可减少烟酒的伤害。

**补** **充足的水：**睡前和醒后补充足够的水，谨防脱水，可稀释血液，缓解不适。

**适** **当多吃豆制品：**喝酒之前可以先吃点豆制品，其中的卵磷脂有保护肝脏的作用。

**多** **吃鱼类：**鱼类可以降低肺病的发病率，其中以带鱼等深海鱼效果更好。

**多** **饮茶：**茶有利尿、解毒的作用，可以将烟酒产生的毒素排出体外。

## 减轻烟酒伤害明星营养素

**维生素** 可以保护肝脏及肺部健康。吸烟、饮酒都会造成维生素流失，所以，应及时补充维生素。

**膳食纤维** 可以帮助清除血管壁中多余的胆固醇，排出体内多余的脂肪，避免因饮酒过多引起脂肪肝。

**氨基酸** 可以降低尼古丁的毒性。

## 减轻烟酒伤害食材聪明选



黄豆：含有卵磷脂，  
可以保护肝脏



小米：富含 B 族维生素，  
可以加快酒精代谢



绿豆：有解毒功效



油菜：协助肝细胞内脂肪转化



梨：保护肺部健康

# 纳豆沙拉

促进脂肪消化，热量少

**材料：**纳豆 100 克、玉米粒、青豌豆各 30 克，黄瓜 50 克，生抽、芥末、盐、橄榄油各适量。

**做法：**① 将买来的纳豆搅拌后饬几分钟。② 将黄瓜洗净，切丁；玉米粒、青豌豆焯熟，备用。③ 将饬好的纳豆、黄瓜丁、青豌豆和玉米粒放入沙拉碗中，加适量生抽、芥末、盐和橄榄油搅拌均匀即可。

## 【专家提示】

纳豆激酶能分担酒后肝脏的压力，缓解醉酒症状，减轻酒精对肝脏的损伤，降低酒精性脂肪肝的发生率。



纳豆激酶  
「优势营养」



维生素C、钾  
「优势营养」

# 川贝雪梨粥

缓解吸烟引起的咽喉干痒

**材料：**糯米 100 克，雪梨 1 个，川贝、蜂蜜各 10 克。

**做法：**① 将雪梨洗净，去皮除核，切片；糯米洗净，浸泡 4 小时。② 锅内倒适量清水，放入糯米大火煮开，转小火熬煮至黏稠。③ 放入梨片、川贝继续熬煮 5 分钟，凉至温热，淋上蜂蜜即可。

## 【专家提示】

这道粥可以生津凉血、除烦止咳，非常适合吸烟者食用；雪梨可清热去燥、化痰止咳，适用于吸烟引起的喉咙干痒、痰稠等症状。



## 胖大海茶

开肺气，清肺热，利咽消肿

**材料：**胖大海2枚，薄荷叶（干品）3克。

**做法：**将胖大海、薄荷叶一起放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约8分钟后即可饮用。



## 罗汉果茶

清肺热，利咽生津

**材料：**罗汉果1个。

**做法：**将罗汉果去壳、拍碎，放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约3分钟后即可饮用。

## 桑菊茶

疏风散热，清肺利咽

**材料：**桑叶、玉竹各2克，杭白菊（干品）4朵，山楂（干品）3克。

**做法：**将上述材料一起放入杯中，冲入适量开水，盖上盖子闷泡约8分钟后即可饮用。





# Part 6

## 把生活习惯病“吃”回去





# 高血压

**低盐饮食是控制血压升高的关键：**国际医学界有研究证实，导致高血压的一个主要诱因就是食盐摄入过多。当身体里氯化钠摄入过量时，钠离子和氯离子会引起细胞外液增多，使钠和水潴留，细胞间液和血容量增加，血压升高。所以，控制体内钠的含量有助于维持血压正常，而要实现这一点，就要平时坚持低盐、清淡饮食。

**补钾、钙、镁，有效来降压：**钾不仅有助于排除体内多余的钠，维持体内钾钠平衡，还能促进胆固醇排泄，增加血管弹性。钙有保护心血管的作用，血液中的钙可以强化、扩张动脉血管，有助于降低血压。在补钙的同时要注意补镁，镁能促进钙的吸收利用。各种豆类、谷类、奶类以及蔬菜等是钙、钾、镁的主要来源。

**饮食要低脂、少油：**高血压患者不仅要少吃饱和脂肪酸含量高的肥牛、肥羊、肥猪肉等，还要少吃动物肝脏、蛋黄等胆固醇含量高的食物。食用油要以植物油代替动物油，在进食植物油时也一定要控制用量，一般每日总量不能超过 30 克。

**多吃蔬菜、水果：**新鲜蔬菜和水果含有大量维生素、膳食纤维及矿物质，不仅有利于改善血液循环和心肌功能，还能将体内多余的胆固醇排出，有效防止动脉硬化的发生。

## 低盐饮食的窍门

1. 炒菜要等出锅时再放盐或把盐直接撒在菜上，这样盐分均匀散在表面，能减少摄入量。
2. 炒菜时要尽量少放盐，可使用适量其他调味品（酸、辣、甜）来烹制。
3. 鲜鱼类可采用清蒸等少油、少盐的方法。
4. 做菜时，可用酱油、豆瓣酱、芝麻酱调味，或用葱、姜、蒜等香料提味。
5. 在油炸食品上浇柠檬汁。
6. 烹饪菜肴时少加糖，以免掩盖咸味，不知不觉中增加盐的用量。
7. 用醋或具有天然酸味的柠檬、橘子、番茄等做凉拌菜可减少盐的用量。

# 麻酱荞麦凉面

降血压，抗氧化

**材料：**荞麦面条 200 克，青椒、红椒、黄椒、香菇、绿豆芽各 20 克，芝麻酱 25 克，酱油、白糖各 10 克，盐、香油、蒜泥各少许。

**做法：**① 将所有蔬菜洗净，切细丝，香菇和绿豆芽焯水；将荞麦面条煮熟，捞出冲凉，沥干。② 取小碗，加入芝麻酱、酱油、蒜泥、香油、盐、白糖及少许水搅匀，调成麻酱汁。③ 将面条放入碗中，加入蔬菜，浇上麻酱汁即可。

## 【专家提示】

面条煮好后，可以过一下冷水，把多余的淀粉滤除，让面条更容易被肠胃消化。



芦丁、钾  
【优势营养】



芹菜素、钾、膳食纤维  
【优势营养】

# 芹菜拌腐竹

增加血管弹性，降血压

**材料：**芹菜 150 克，水发腐竹 100 克，香菜末、蒜末各 10 克，鲜酱油 5 克，盐 2 克，香油少许。

**做法：**① 将芹菜洗净，焯水，捞出沥干，切段；腐竹洗净，切段，快速焯烫后，捞出沥干。② 取小碗，加盐、蒜末、香菜末、鲜酱油和香油搅拌均匀，调成味汁。③ 取盘，放入芹菜段、腐竹段，淋上味汁拌匀即可。

## 【专家提示】

芹菜叶中的维生素和矿物质含量比茎秆中的还丰富，可以将芹菜叶焯水后，加香油、盐做成凉拌菜。



## 杞菊决明茶

清肝泻火，降压降脂

**材料：**枸杞子 10 克，菊花 3 朵，决明子 15 克，蜂蜜适量。

**做法：**① 将枸杞子、菊花、决明子洗净，放入杯中。② 冲入开水，加盖闷泡约 8 分钟，调入蜂蜜即可饮用。



## 金盏花苦丁茶

去肝火，散风热

**材料：**金盏花 5 克，苦丁茶 5 克。

**做法：**将金盏花、苦丁茶一同放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约 5 分钟后即可饮用。

## 决明子荷叶茶

清肝火，降血压，降血脂

**材料：**决明子 10 克，荷叶、乌龙茶各 5 克。

**做法：**① 将决明子放入锅中，上火炒干；荷叶切成丝。② 将决明子、荷叶丝、乌龙茶一同放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约 10 分钟后即可饮用。



# 高脂血症

**多** 食含“好”胆固醇的食物：“好”胆固醇扮演着清道夫的角色，它能将周围组织里多余的胆固醇送回肝脏进行再循环，或以胆酸的形式排出体外。高脂血症患者在进食时，需特别注意其中胆固醇的含量，应保持每天胆固醇的摄入量小于 300 毫克，且最好多食用如橄榄油、生洋葱、大蒜、多脂鱼、燕麦等富含“好”胆固醇的食物。

**远** 离脂肪，告别肥胖：现代医学研究认为，肥胖者由于体内脂肪过多，机体组织对游离脂肪酸的动员和利用减少，导致血液中的脂肪含量升高——总胆固醇值高，低密度脂蛋白高，而高密度脂蛋白少，患血脂异常的概率也就随之“水涨船高”。因此，他们适宜吃一些低脂肪且有饱腹感的食物，如魔芋、玉米、山药、芋头等。

**高** 纤维饮食能有效降低胆固醇：膳食纤维能促使胆汁排出体外，随之机体必须及时补充流失的胆汁，而胆固醇是胆汁的主要原料，为了生成胆汁，体内的胆固醇就会被消耗，进而血液中胆固醇的水平就降低了。因此，宜多选用荞麦、燕麦、绿豆、黑米等搭配精米一起食用，也要多吃大豆及其制品、玉米、苦瓜、芹菜、魔芋等。

**多** 吃天然抗氧化食物，防止“坏”胆固醇氧化、堆积：抗氧化剂可以清除血液中的自由基，防止“坏”胆固醇氧化、堆积。新鲜食物中的维生素 C、维生素 E 及胡萝卜素等就属于天然抗氧化剂，常吃这些天然的抗氧化食物，能有效防治高血脂。天然抗氧化的食物有番茄、葡萄、绿茶、鲑鱼等。

## 实在馋肉，就学点减少肉类脂肪的烹饪技巧

1. 在烹饪之前去掉肥肉或鸡皮。牛肉、猪肉和鸡皮等油脂多的部位应在烹饪前去掉。
2. 淋上热水去除油脂。像五花肉等油脂多的肉类，可以放在筛子上，用热水淋一下去除多余的油脂。
3. 切成薄片。将肉切成薄片，可以增加表面积，这样在烹饪过程中，油脂会更容易去除，进而减少油脂的摄入。
4. 撇去水面上的油脂和杂质。对于油脂多的肉类，可以先用热水焯烫一下，然后放凉，这时会出现一层白色的固状油，可以将其去除后再烹饪。
5. 用铁网比平底锅更好。用铁网可以减少 20% 的脂质。炖肉时也可以用已经烤过的肉，不但美味，而且还能减少脂质的摄入量。



## 蒸玉米棒

降低胆固醇浓度，软化血管

**材料：**玉米棒2根（约300克）。

**做法：**① 将玉米棒去玉米皮和玉米须，洗净。② 蒸锅置火上，倒入适量清水，放上蒸屉，放入玉米蒸制，待锅中的水开后再蒸20分钟即可。

### 【专家提示】

包覆玉米的外叶容易积存农药，最好先将其剥除，再放入清水中充分洗净，以便去除残留的农药。



「优势营养」  
烟酸、亚油酸、维生素B<sub>1</sub>



「优势营养」  
膳食纤维

## 凉拌魔芋丝

增强饱腹感，延缓脂肪吸收

**材料：**魔芋丝150克，火腿、黄瓜各20克，葱段、姜丝各5克，香油、盐、鸡精、白糖各适量。

**做法：**① 将魔芋丝洗净；黄瓜洗净，切丝；火腿切丝。② 将魔芋丝焯水后，捞起沥干。③ 将魔芋丝、火腿丝、黄瓜丝、葱段和姜丝全部放入碗中，加盐、鸡精、白糖和香油搅拌均匀即可。

### 【专家提示】

魔芋富含膳食纤维，吃了以后能增加饱腹感，减少进食，延缓脂肪吸收。

## 山楂荷叶饮

扩张血管，降低血脂

**材料：**山楂、荷叶、槐花各 20 克，白糖适量。

**做法：**① 将山楂、荷叶、槐花洗净备用。② 把所有食材一起用清水煎煮，再加入白糖即可。



## 茵陈车前草茶

利水清热，预防高血脂

**材料：**茵陈 10 克，车前草 12 克。

**做法：**① 将茵陈、车前草洗净备用。② 用清水煎，代茶饮，每天 1 剂，每天煎服 2 次，连服 2 周。

## 大黄绿茶

扩张冠状动脉，减少胆固醇吸收

**材料：**大黄片 5 克，绿茶 5 克，白糖适量。

**做法：**① 将大黄片加醋喷匀，微火炒至稍变色即可。② 用时再将大黄片、绿茶加开水浸泡 5 分钟，待温时分 3 次服饮。





# 糖尿病

**低糖饮食，吃对更有效：**糖尿病患者的首要任务是控制血糖。低糖食物在消化道内停留时间长，吸收率低，葡萄糖释放缓慢，可抑制餐后血糖和胰岛素的升高，有利于餐后血糖的平稳。糖尿病患者可首选多糖，避免食用各种单糖、双糖（如糖果及含糖的点心、冷饮、果汁等，当病情控制不好时还应避免吃水果）。单糖和双糖的吸收比多糖快，可直接进入血液，使血糖迅速升高。

**低脂饮食，少油脂牢记在心：**研究发现，导致糖尿病进一步恶化的最危险因素还有脂肪，糖尿病患者如果能较好地坚持低脂饮食，就能降低发生糖尿病的概率。糖尿病患者宜适当多吃一些全麦面包、花椰菜、茄子、土豆、黄瓜、苦瓜、玉米等低脂食物。

另外，每天摄取食用油的量最好控制在 15~25 克。食用油的种类最好多样化，这样可促进身体内脂肪酸的平衡。

**低热量饮食：**低热量的食物有助于去除身体中妨碍胰腺分泌胰岛素的脂肪，所以，糖尿病患者坚持食用低热量的食物，有助于保持血糖稳定。控制血糖，宜多食芹菜、黄瓜、大白菜、绿豆芽、柿子椒、茄子等低热量的食物。

**低盐饮食不可少：**体内钠盐过高可能会并发高血压，所以，每天食盐的用量应控制在 6 克以内。需要注意的是，当用了酱油、大酱等调料时，盐的使用量要继续降低。

## 减少单糖和双糖摄入量的小方法

1. 警惕隐藏在点心、面包、饼干、水果罐头、软饮料及巧克力中的蔗糖。
2. 烹调时不加蔗糖。
3. 饮用鲜牛奶、咖啡时，不加蔗糖。
4. 不吃冰激凌等冷饮。
5. 选用无蔗糖麦片。
6. 不喝富含蔗糖的饮料。
7. 最好不买加工的肉类食品。
8. 不宜大量食用蜂蜜。
9. 不用或少用黄油或奶油。
10. 饮用无糖酸奶。



## 嫩玉米炒柿子椒

调节胰岛素分泌，修复胰岛细胞

**材料：**鲜玉米粒 200 克，青柿子椒、红柿子椒各 25 克，葱花 5 克，盐 3 克，植物油适量。

**做法：**① 将鲜玉米粒洗净，焯水，捞出沥干；青柿子椒、红柿子椒洗净，去蒂除子，切丁。② 锅内倒油烧热，炒香葱花，放入鲜玉米粒炒至熟透，放入青、红柿子椒丁翻炒均匀，用盐调味即可。

### 【专家提示】

柿子椒也可打成汁饮用，能较完整地摄取其中的营养成分；也可大火快炒，这样流失的营养素较少。



「优势营养」  
谷胱甘肽、矿物质、膳食纤维、硒



「优势营养」  
β-胡萝卜素、岩藻多糖

## 胡萝卜炒海带丝

有效控制血糖，辅助清除体内自由基

**材料：**胡萝卜、海带各 100 克，青椒 50 克，葱花、蒜片、酱油各 5 克，植物油 8 克，醋、盐各适量。

**做法：**① 将胡萝卜洗净，切丝；海带用清水泡发，洗净切丝；青椒洗净去蒂，切丝。② 锅中倒油烧至六成热，下入蒜片、葱花爆香，放入胡萝卜丝炒至七成熟，再放入海带丝翻炒片刻，放入青椒丝炒至熟，最后加醋、盐和酱油炒匀即可。



## 黄芪山药茶

防治低血糖，对抗高血糖

**材料：**黄芪、山药片各5克，茉莉花3克。

**做法：**①将黄芪、茉莉花、山药片分别洗净。②将所有材料一同放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约5分钟后即可。



## 枸杞麦冬茶

防止餐后血糖上升过快

**材料：**枸杞子6克，麦冬3克。

**做法：**①将枸杞子、麦冬分别洗净。②将枸杞子、麦冬一同放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约10分钟后即可。

## 山楂陈皮茶

降低血清胆固醇，防止糖尿病并发高脂血症

**材料：**山楂、陈皮各10克，乌龙茶5克。

**做法：**①将山楂和陈皮分别洗净。②将山楂和陈皮一同放入锅内，加适量清水煎煮30分钟，去渣取汁并用汁冲泡乌龙茶，加盖闷15分钟即可。



# 痛风

**选择低嘌呤含量的饮食：**低嘌呤含量的食物是指每 100 克食物中，嘌呤的含量小于 25 毫克，在日常生活中，可以每天作为主餐、主菜、配料等来食用。这类食物有小麦、小米、大米、玉米面、淀粉、面包、面条、哈密瓜、柠檬、橙子、橘子、桃、西瓜等。

**适当+适量对待高嘌呤食物：**大多数“美味佳肴”，如鸡、鸭、鱼、肉等的嘌呤含量都很高，但其很难让人拒绝，吃起来很容易爱不释“口”。这样一来，体内的尿酸很容易异常升高。“适量”代表嘌呤摄入量不宜多，而“适当”就是进食这些高嘌呤食物时，可以采用适当的方法，如切小块、开水焯、少喝汤等，“过滤”掉一部分嘌呤。

**碳酸饮料要少喝，白开水是首选：**调查显示，20% 的痛风病人会因喝碳酸饮料诱发痛风。儿童如果长期大量摄入碳酸饮料，会增加患痛风的风险。而白开水有助于稀释血液，促进血液循环，减少尿酸堆积。

**最好不要经常喝酒：**酒精进入人体后会生成乳酸，它会竞争性地通过尿液排出体外，这样就会造成尿酸排出受阻，从而导致体内尿酸升高，引起高尿酸血症。因此，最好不要经常喝酒。

## 豆类嘌呤含量高，解决有妙招

### 1. 做成豆制品

将豆类做成豆制品，如豆腐。做豆腐需要水的参与，在经过很多道工序以后，豆腐中所含的嘌呤已经大大降低，从“高层”“中高层”变成“中低层”或“低层”，痛风患者便可以食用了。

### 2. 适量添加于主食中

豆类对健康很重要，若想避免摄入过多的嘌呤，每天可选择在主食当中加入适量的豆类。如在煮粥时加一小把，还有调节食欲的作用呢。

### 3. 选择纳豆

与大豆相比，纳豆的消化吸收率更高，它所含的独特的酶——纳豆激酶，有显著的溶解血栓的功能（甘油三酯偏高的人最担心的），能帮助排除体内多余的胆固醇，分解体内脂肪酸，对预防“三高”、肥胖和痛风都有很好的功效。





## 苦瓜番茄玉米汤

利尿除湿，清心明目

**材料：**苦瓜 100 克，番茄 50 克，玉米 1/2 根，盐 4 克，香油适量。

**做法：**① 将苦瓜洗净，去瓤，切段；番茄洗净，切大片；玉米洗净，切小段。② 将玉米、苦瓜放入锅中，加适量水没过材料，大火煮开后，改小火炖 10 分钟，再加入番茄片继续炖，待玉米段完全煮软后，加盐调味，滴上香油即可。

### 【专家提示】

番茄中含大量果胶，容易和胃酸发生作用而凝结，增加胃的压力，造成胃胀痛或呕吐。所以，空腹时最好不要吃。

低嘌呤、钾、碱性物质  
【优势营养】



低脂肪、维生素C  
【优势营养】

## 蒜末冬瓜

利小便，利湿祛风

**材料：**冬瓜 300 克，大蒜 10 克，水淀粉 10 克，盐 4 克，植物油适量。

**做法：**① 将冬瓜洗净，切块；大蒜去皮，拍碎，剁成末备用。② 将冬瓜块焯水，捞出沥干。③ 锅内倒油烧至六成热，放入冬瓜块炒熟。④ 加盐炒匀，用水淀粉勾芡，放蒜末拌匀即可。

### 【专家提示】

冬瓜水分多，如果买回来不马上烹调，不要先去皮处理，可以用保鲜膜包裹或放入塑料袋中，再放入冰箱，能保存 1 周，这样可避免大量营养流失。

## 老丝瓜茶

疏通机体脉络，清热祛湿

**材料：**当年新收的老丝瓜 3 根。

**做法：**将老丝瓜洗净、切碎，煮开后用小火再熬煮 1 小时，然后放入冰箱冷藏即可（可存放 3 天）。每日取 1/3 放入杯中代茶饮。



## 黄芪红枣茶

补中健脾，利尿

**材料：**黄芪 3 ~ 5 片，红枣 3 枚。

**做法：**① 将红枣用温水泡发洗净后，去核，取枣肉。② 将黄芪和枣肉一同放入杯中，冲入开水，浸泡约 10 分钟后即可饮用。

## 柠檬薰衣草茶

促进尿酸排泄

**材料：**柠檬（干品、鲜品均可）2 片，薰衣草 3 克。

**做法：**① 将柠檬片和薰衣草洗净备用。② 将柠檬片、薰衣草一同放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约 3 分钟后即可饮用。每次 1 杯，可经常饮用。





# 肥胖

**选**择低卡、低糖、低脂、高纤维的食物：这类食物能促进消化，有效减少脂肪堆积。也可适当吃一些容易有饱腹感的食物，如玉米、芋头、红薯等，能减少进食量，有效减肥。

**二**餐定时，早饭必吃：在瘦身过程中，一定要好好吃早餐，因为早餐是二一日三餐中最不容易转化成脂肪的一餐。合理安排一日三餐，最好达到早餐高热量、午餐中热量、晚餐低热量，即 3 : 2 : 1 的比例，这样可以让全天的热量均衡。如果两餐合并为一餐，一下子摄取过高的热量不容易消耗，就会转换成脂肪囤积在体内。建议起床后空腹喝 1 杯蜂蜜水，吃 1 个苹果，这样有助于清理肠胃，如果长时间坚持，还会让你不便秘不长斑。

**超**过 7 点半不再吃晚饭：营养均衡的饮食是瘦身的基础，有时间规律的二一日三餐可以调节生理节奏，帮助身体养成良好的瘦身习惯。对于很多人来说，白天要面对繁忙的工作，晚上有了空闲，会很容易吃得过饱过好，但是刺激肠胃蠕动的交感神经在白天时比较活跃，更容易让食物消化，而到了晚上则是副交感神经比较活跃，这时候就很容易储存营养，所以，要避免深夜进食，晚餐以不超过 7 点半为佳，而且以吃低脂肪易消化的食物为宜。

**绝**不情绪化暴饮暴食：当因压力或棘手的事情产生负面情绪时，可以做些一直很想做却还没来得及做的事情来转移对负面情绪的注意力。可以有选择地吃些小零食，满足一下口腹之欲，进而缓解情绪，但切忌过量。点心类的热量最好控制在 300~400 千卡，如果超出基本热量，就要辅以运动来消耗。

## 低卡、低糖、零脂、高纤维食材 Top10

- |       |     |           |
|-------|-----|-----------|
| Top1  | 绿豆芽 | 清宿便，排毒瘦身  |
| Top2  | 芦笋  | 美味的膳食纤维   |
| Top3  | 黑木耳 | 养颜瘦身佳品    |
| Top4  | 南瓜  | 柔滑肌肤，延缓衰老 |
| Top5  | 西柚  | 消水肿，饱腹减食量 |
| Top6  | 梨   | 润肺去燥的好食材  |
| Top7  | 红薯  | 通便润肠，减肥瘦身 |
| Top8  | 牛肉  | “肉中骄子”    |
| Top9  | 松菇  | “食用菌之王”   |
| Top10 | 鸡胸肉 | 瘦身最佳食用部位  |

# 凉拌芥末木耳

清肠胃，助消化，瘦身

**材料：**黑木耳 100 克，芥末、醋、大蒜、盐、白糖、鸡精、香油各适量。

**做法：**① 将黑木耳洗净，撕成小块，入开水锅中焯熟后，捞出沥干。② 放入盐、鸡精、白糖和蒜末，再倒入适量醋和芥末拌匀即可食用。

## 【专家提示】

用适量黑木耳与海带煮汤，调味后食用，有助于改善便秘和高血压。



「优势营养」  
胶质、多糖、芥子油



「优势营养」  
果胶、甘露聚、钾

# 蒸南瓜

去除有害物质，排毒瘦身，排钠降压

**材料：**南瓜 500 克。

**做法：**① 削掉南瓜较硬的表皮，去瓢，洗净后切大块。② 锅中注水，水开后将南瓜上屉蒸 10 分钟即可。

## 【专家提示】

南瓜如果食用过量，容易引起皮肤暂时性发黄，只要停止食用一段时间，就可以自然复原。



## 乌龙金银花茶

润肠通便，减少脂肪沉积

**材料：** 乌龙茶 5 克，金银花（干品）3 克，杭菊花 5 朵，罗汉果 1/4 个。

**做法：** 将乌龙茶、金银花、杭菊花和罗汉果一同放入杯中，冲入开水，闷泡约 8 分钟后即可饮用。



## 普洱茶

分解脂肪，促进脂类物质排出

**材料：** 普洱茶适量。

**做法：** 用开水烫洗茶具，然后放入茶叶，冲入开水，第一遍洗茶，接着用开水正式冲泡，3 ~ 5 分钟后即可饮用。

## 玫瑰茄减脂茶

帮助消化，理气减脂

**材料：** 玫瑰茄（干品）3 朵，玫瑰花（干品）5 朵，蜂蜜适量。

**做法：** ① 将玫瑰茄用清水冲洗一下，与玫瑰花一同放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约 8 分钟。② 待茶水温热后调入蜂蜜饮用。





# Part 7

## 顺应时节吃对饭





# 立春补阳气

立春过后，天气逐渐变暖，万物复苏，人体内的阳气也随着春天的到来而向外生发，因此，在饮食起居方面要注意保养阳气。另外，初春时天气由寒变暖，寒暖交替，反反复复，各种致病的细菌、病毒也随之繁殖，因此，较易出现流感、肺炎等症，要重点预防上呼吸道疾病的发生。

## 养阳不宜多吃酸味食物

春季应少吃酸味食物。酸味食物有抑制收敛作用，不利于阳气的宣泄生发，因此，带有酸味的食物，比如醋、酸味果汁等均应少吃少喝。传统医学还认为春季为肝气旺盛之时，多吃酸味食物会使肝气过盛而损害脾胃，所以，少吃为宜。

## 养肝莫忘调脾胃

中医认为，春季对应的脏器是“肝”，同时又认为脾胃是后天之本，是“气血生化之源”，脾胃健旺，脏腑才能强盛，因此，春季在养肝的同时也不能忘记健脾胃。春季里可适当多吃些甜味食物以调养脾胃之气，要少吃生冷食物，以免伤脾胃。

## 怎么吃好每天三顿饭

1. 清淡饮食，可适当多吃些粥。
2. 保证充足的优质蛋白质，可选奶类、蛋类、鱼肉、禽肉等。
3. 适当多吃些应季的新鲜蔬菜，如芹菜、菠菜、香椿、荠菜等，以增强抵抗力。
4. 少吃辛辣刺激性食物和油腻食物，以免阳气外泄。

## 立春养人好食材



韭菜：辛温补阳，  
可补肝阳



南瓜：温脾理气，  
消食开胃



春笋：增强抵抗力



绿豆芽：有效  
缓解春季常见  
的上火症状

## 鸡蛋炒韭菜

温阳补肝，补充气血

**材料：**韭菜 150 克，鸡蛋 2 个，盐 4 克。

**做法：**① 将韭菜择洗干净，沥水，切段。② 将鸡蛋磕入碗中，加盐搅打均匀。③ 锅中倒油烧至五成热，倒入鸡蛋液炒至凝结成块，盛出备用。④ 锅底留油烧热，加入韭菜段、盐炒至断生，放入鸡蛋炒匀即可。

### 【专家提示】

有便秘困扰的人，可取 150 克韭菜，与 100 克切成条状的豆干一起炒食，连吃 3 天，有助于改善症状。



「优势营养」  
膳食纤维、叶绿素、卵磷脂



「优势营养」  
多糖、铬、果胶

## 银耳南瓜汤

养肝明目，防治过敏性疾病

**材料：**去皮南瓜 100 克，干银耳、干虾仁各 5 克，葱花、花椒粉、盐、鸡精、植物油各适量。

**做法：**① 将干银耳泡发，择洗干净，撕成小朵；南瓜去子，洗净，切块；干虾仁用水泡发。② 汤锅倒油烧至七成热时，加葱花、花椒粉炒香，再放入南瓜块、银耳和虾仁翻炒均匀。③ 加适量清水煮至南瓜软烂，用盐和鸡精调味即可。

### 【专家提示】

用南瓜做馅料时，如果切碎或者去除汁液，就容易使其中的水溶性营养成分流失。



# 立夏养心正当时

立夏预示着夏季的开始，这个时候温度明显升高，雨水增多。中医认为，立夏前后有利于心脏的生理活动，因此，这段时间养生要重点关注心脏健康，要及时调整工作和生活节奏，顺应自然的变化。

## 多吃“苦”，有效败心火

中医认为夏属火，与五脏中的心相对应。夏天心火最为旺盛，当气温升高后，人们极易烦躁不安，也容易伤及心脏。因此，在整个夏季要特别注重对心脏的养护。中医认为，苦味入心，夏季食苦可泻心火，不仅能缓解因疲劳和烦闷带来的不良情绪，还能祛暑除热、清心安神、清肺、健脾胃。因此，夏季里可适当吃些苦味食物，如苦瓜、莲子心、荞麦等。

## 怎么吃好每天三顿饭

1. 饮食宜清淡，可适当多喝点汤汤水水。
2. 养心可以多喝牛奶，多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等，既能补充营养，又可达到强心的作用。
3. 夏季蔬果丰富，多吃新鲜的蔬菜、水果及粗粮，既可增加纤维素、维生素C和B族维生素的供给，起到预防动脉硬化的作用，又能滋润肌肤，防止晒伤。

## 立夏养人好食材



苦瓜：味苦，清热败火



莲子芯：清心火，  
有益肠胃健康



生菜：清热生津，  
补充人体津液



红枣：含有维生素C和  
一种抗过敏成分



番茄：含有维生素C和  
番茄红素，可生津

# 凉拌苦瓜

去火养心，健脾开胃

**材料：**苦瓜 300 克，干辣椒段适量，盐 4 克，蒜末、醋各 5 克。

**做法：**① 将苦瓜洗净，切开，去瓤，切成片，焯熟后捞出过凉，控干。② 将苦瓜片加蒜末、盐、醋和干辣椒段拌匀即可。

## 【专家提示】

苦瓜性寒，一次不要吃得过多，一般人每次吃 80 克左右为宜。



〔优势营养〕

苦瓜苷、苦味素、膳食纤维



〔优势营养〕  
番茄红素、类胡萝卜素、维生素C

# 番茄汁

清热解暑，生津止渴

**材料：**番茄 300 克，蜂蜜适量。

**做法：**① 将番茄洗净，切小丁。② 将切好的番茄丁放入果汁机中，加适量饮用水搅打，打好后加入蜂蜜拌匀即可。

## 【专家提示】

番茄红素属于脂溶性的，过油炒后吸收率更高，而番茄中的维生素C 在生吃时吸收更好。在日常生活中，可根据所需摄取的营养来选择合适的食用方式。



# 大暑防暑热

夏季高温酷暑，不仅炎热难耐，而且大暑时分雨水增加，湿气较重，人体容易受到暑湿的侵袭。

## 防暑要多补水

夏日高温，伤津耗液，人体排汗较多，身体很容易会因为严重缺水而中暑，因此，要适当多喝水或热茶来解暑。此外，还可以多喝一些新鲜的果蔬汁以及汤、粥等，尤其应适当多喝点绿豆粥或者绿豆汤等，能有效预防中暑。

## 健脾除湿是关键

夏季暑湿严重，人体受到湿邪的侵袭后，会出现浑身无力、水肿等症状。脾在人体内主运化，统水液，当湿气阻遏人体气机时，会削减脾的功能，导致痰湿形成。因此，在大暑时分，健脾除湿是保健养生的重头戏。

## 怎么吃好每天三顿饭

1. 饮食不要过分寒凉，不要过度食用冰激凌或饮用冰镇饮料等，以免损害健康。
2. 多吃一些可健脾除湿的食物，如莴笋、冬瓜、薏米、红豆、芹菜等。
3. 多吃一些凉性蔬菜，如苦瓜、黄瓜、茄子、芹菜、生菜等，以生津止渴、除烦解暑。

## 大暑养人好食材



绿豆：清热解暑



红豆：利水祛湿



薏米：清热，  
除湿，消水肿



莴笋：清热利尿，  
利湿祛痰



西瓜：利水，滋阴



鸭肉：滋五脏之阴

# 百合绿豆汤

凉血，解毒，除湿

**材料：**绿豆 50 克，干百合 15 克，冰糖适量。

**做法：**① 将绿豆洗净，浸泡 4 小时；干百合洗净，泡软。② 将绿豆放入沙锅里，加适量水，大火煮开后，转小火煮至绿豆开花，放入百合、冰糖再煮 5 分钟即可。

## 【专家提示】

绿豆汤具有解毒功效，体质虚弱和正在吃中药的人不要多喝。



膳食纤维  
「优势营养」



低脂、铁、锌  
「优势营养」

# 金银花煲老鸭

滋阴补虚，清热解毒

**材料：**老鸭 1/2 只，金银花 15 克，无花果 20 克，姜片、盐各适量。

**做法：**① 将老鸭洗净，剁块，焯烫去血水；金银花洗净备用。② 将所有原料放入汤煲中，大火煮开后，转小火炖煮 2 ~ 3 小时，加适量盐调味即可。

## 【专家提示】

要想汤清、不浑浊，必须用文火熬煮，使汤只开锅，不滚腾。



# 立秋进补宜“贴秋膘”

立秋是秋季的开端，自此天气由热转凉。中医认为“春夏养阳，秋冬养阴”，秋季养生的原则是收敛、保养体内的阴气，以顺应自然界阴气渐生渐旺的规律。

## 进补不能乱补

夏天天气炎热，人们往往食欲缺乏，到了秋天，天气转凉，人们食欲大振，同时也为了迎接寒冷冬季的到来，人们开始敞开胃口来进补，这就是“贴秋膘”。但是，进补不能盲目，要有选择性，否则很容易造成脂肪堆积、热量过剩，尤其是“三高”患者及体虚的老年人更要注意。比如，在肉类的选择上，既可选择脂肪含量低的鸭肉、兔肉、鸡肉等，也可以适当吃些鱼类等。

## 秋燥要防

秋季天气干燥，容易出现口干、鼻干、咽干等现象，这就是秋燥症状。要缓解秋燥症状，在饮食上应以滋阴润燥为主。

## 怎么吃好每天三顿饭

1. 饮食多样化，营养要均衡。
2. 多吃些滋阴润燥的食物，如银耳、核桃、蜂蜜等，可以起到滋阴润肺、防燥养血的作用。
3. 少食辛味食物，防燥护肝。辛味食物，如葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等吃得过多，会使肺气更加旺盛，这会伤及肝气，故要摄取有度，不可多食。

## 立秋养人好食材



莲藕：生吃可生津止渴、防秋燥，熟吃可益血养胃



梨：“镇咳圣果”，可润肺清痰



银耳：生津养阴，润肺止咳



鸭肉：滋阴养胃，健脾补虚

# 葱油蒸鸭

滋阴补虚

**材料：**鸭肉 500 克，米粉 30 克，葱结、葱白段、醋、花椒、盐、味精、植物油各适量。

**做法：**① 将鸭肉洗净，切块，均匀地撒上米粉，放入七成热的油锅中炸至外皮起小泡，捞出备用。② 锅中加清水、醋、花椒、盐和鸭块，大火煮开后，撇去浮沫，盖上盖，转小火焖烧 5 分钟，取出，放入蒸碗中，加葱结，上笼蒸至鸭块酥烂，取出，去掉葱结。③ 净锅置火上，倒植物油烧热，下葱白段炸至金黄色，浇在鸭块上即可。



【优势营养】  
低脂肪、铁、锌



【优势营养】  
胶质、铁、维生素C

# 冰糖银耳雪梨粥

润肺止咳

**材料：**雪梨 200 克（约 1 个），大米 50 克，去核红枣 20 克，干银耳 10 克，冰糖 20 克。

**做法：**① 将干银耳放入温水中泡发，洗净去蒂后，入开水锅中焯烫，捞出，撕成小块。② 将雪梨洗净，连皮切块；大米洗净，浸泡半小时；去核红枣洗净。③ 锅中倒入适量清水烧开，加大米、银耳、红枣再次煮开，转小火煮 25 分钟，再加入雪梨块煮 5 分钟，加冰糖煮至化开即可。



# 立冬养阳补肾精

冬季是一年中最为寒冷的季节，人体受寒冷气温的影响，机体的生理功能和食欲等均会发生变化。因此，合理调整饮食，保证人体必需营养素的充足非常必要。

## 冬季阳气最盛，要养阳防寒

中医理论上讲“冬至阳生”，即冬至这一天阴极阳生，人体内的阳气开始生发。如果体内阳气不足，就会感到浑身发冷、手脚冰凉、食欲缺乏、消化不良等。补阳气要适当进食可补养阳气的食物，在生活调养方面也要注意：首先穿暖，其次不要做剧烈运动以免损耗阳气，再者要调整作息，避寒就暖，不要过度劳累，尽量早睡。这样才能保存热量，保养精气，为来年春天的复苏做好准备。

## 冬季要藏精，尤其是肾精

中医认为“冬不藏精，春必病温”，意思是如果冬季没有很好地藏精，春天就容易得病。而“肾主藏精”，肾精是五脏精之本，因此，养肾特别重要。在生活调养方面，一定要起居有度、节制房事。

## 怎么吃好每天三顿饭

1. 冬季可多吃有补益肾脏、填精补髓作用的食物，如芝麻、黑豆、腰果、栗子、海参等。
2. 饮食不可过咸，因为咸味入肾，使得肾水更寒，从而影响到心阳不足，对心脏产生不利影响。
3. 多吃养阳食物，比如牛肉、羊肉、鸡肉、姜、葱、土豆、党参、枸杞子、肉苁蓉等。

## 立冬养人好食材



牛肉：富含蛋白质和各种氨基酸，可提高人体的抗寒力和免疫力



羊肉：温补阳生，滋补养肾



鸡蛋：富含蛋白质，可防燥护阴、滋肾润肺

# 萝卜炖牛腩

润肺止咳，补益身体

**材料：**牛腩 400 克，白萝卜块 250 克，料酒、酱油各 15 克，葱末、姜片各 10 克，盐 5 克，大料、胡椒粉各 4 克。

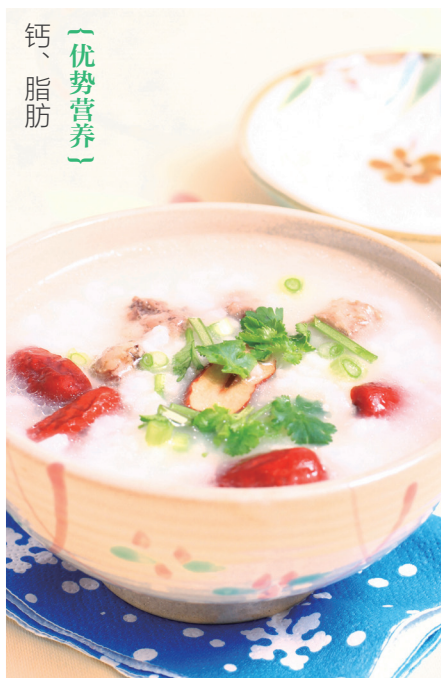
**做法：**① 将牛腩洗净、切块，焯水后，捞出。② 砂锅中放入牛腩、酱油、料酒、姜片、大料和适量清水，大火烧开后转小火炖 2 小时。③ 加入白萝卜块继续炖至熟烂，放入盐、胡椒粉拌匀，撒上葱末即可。

## 【专家提示】

牛肉中含的铁容易被人体吸收。每周吃三四次，每次约 60 克，可预防缺铁性贫血。



蛋白质、铁  
〔优势营养〕



钙、脂肪  
〔优势营养〕

# 羊骨滋补粥

暖胃防寒

**材料：**羊骨 1 根（约 200 克），大米 100 克，红枣 50 克，葱末、香菜段、盐各适量。

**做法：**① 将羊骨洗净，截成两半；红枣洗净，去核；大米洗净，浸泡 30 分钟。② 锅内放入清水、羊骨，大火煮开后转小火炖 1 小时。③ 将羊骨中的骨髓取出，留在汤中，放入大米、红枣煮开，再转小火煮 30 分钟，加盐、葱末、香菜段即可。

## 【专家提示】

这道羊骨滋补粥可强筋、补虚、暖胃，适合脾弱肾虚、腰膝酸软、筋骨疼痛等人群食用，适合冬季养生。



# 冬至护阳气

在冬季，不仅身体的某些部位会感觉寒冷，内脏器官也会受到寒冷空气的侵袭，因此，暖身防寒是整个冬季养生的第一目标。

## 寒冬打响“保胃”战

冬季天气寒冷，容易引发一些胃部疾病，因此，一定要避风寒，保养胃气。可多吃些温热驱寒的食物，如姜、蒜、羊肉、胡椒、茴香、虾、韭菜等来增强人体阳气。此外，还可以多喝一些红茶，能起到暖胃之功效。

## 抗感冒势在必行

冬季人体容易受寒邪侵袭，引起感冒，因此，可多吃些能增强免疫力的食物。比如可多摄入蛋白质，尤其是优质蛋白质。富含优质蛋白质的食品有奶类、蛋类、鱼虾类、瘦肉、大豆及其制品等。

## 怎么吃好每天三顿饭

1. 冬季以增加热量为主，可适当多摄入富含碳水化合物、脂肪和蛋白质的食物，以增强人体的耐寒力和抗病力。
2. 饮食宜温热松软，忌食生冷坚硬的食物，如冷饮、螃蟹、黄瓜等，否则会令脏腑血流不畅，损伤脾胃。
3. 冬季宜进补温热之品，如牛肉、羊肉等，还宜多进食一些富含维生素的食物，如白菜、橙子等，以增强人体免疫力，预防感冒。

## 冬至养人好食材



白萝卜：提高免疫力



栗子：健脾养胃



土豆：补中益气，健脾



鸡肉：缓解疲劳



红枣：补中益气

## 小鸡炖蘑菇

补气养血，温中祛寒

**材料：**鸡 500 克，榛蘑 50 克，红薯粉 100 克，盐、大料各 5 克，花椒 2 克，葱段、姜片、白糖、生抽各 10 克。

**做法：**① 将鸡切成小块，榛蘑和红薯粉泡软洗净，花椒与大料放入料理袋中备用。② 锅中倒油烧至八成热，放入葱段、姜片爆香，放入鸡块炒至变色，加入生抽。③ 炖锅中加入适量清水，放入鸡肉、榛蘑和料理袋，烧至水开。④ 水开后转小火炖 30~40 分钟，加入红薯粉继续炖 10 分钟，再加白糖和盐调味后即可关火。



【优势营养】  
优质蛋白质、B 族维生素



【优势营养】  
维生素 C、蛋白质、氨基酸

## 黑米红枣粥

滋阴补血，暖胃

**材料：**黑米 100 克，红枣 6 颗，枸杞子 20 克，白糖适量。

**做法：**① 先将黑米洗净，提前浸泡 1 晚；红枣、枸杞子洗净备用。② 锅中倒入适量清水大火煮开，放入黑米再次煮开，加入红枣，改用小火煮 30 分钟至黏稠时，再加入枸杞子继续煮 5 分钟，用白糖调味即可。

### 【专家提示】

黑米的米粒外包裹有一层坚韧的种皮，不容易煮烂，可事先浸泡 1 晚再煮，泡米的水也可直接用于煮粥，因为很多营养成分已溶于水。



## 菊花枸杞茶

养肝护肝

**材料：**菊花6朵，枸杞子6~8粒，冰糖少许。

**做法：**①将菊花、枸杞子一同放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡5分钟。  
②调入冰糖，待温热后即可饮用。



## 酸梅汤

平衡身体酸碱度，消肝火

**材料：**山楂片、乌梅各20克，玫瑰茄、甘草各8克，陈皮4克，蜂蜜适量。

**做法：**①将除蜂蜜之外的所有材料放入锅中，倒入1升清水，大火烧开后改小火煎煮约20分钟。②将茶汤滤出，待温热时调入蜂蜜，即可饮用。







## 百合花茶

清肺火，理气开胃

**材料：** 百合花6克，合欢花3克，枸杞子6粒。

**做法：** 将上述材料一同放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约3分钟后即可饮用。



## 五味子红枣茶

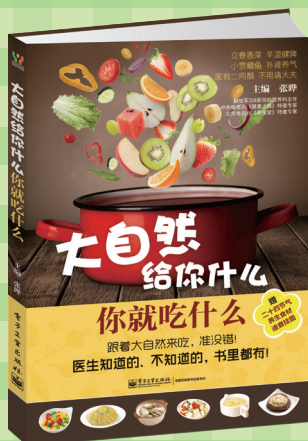
益气生津，补肾养心

**材料：** 五味子3克，红枣1颗。

**做法：** 将五味子、红枣一同放入杯中，冲入开水，盖上盖子闷泡约10分钟后即可饮用。



# 悦享美味，乐享生活 热卖图书



大自然给你什么你就吃什么

定价：29.9 元



全家养生蔬果汁

定价：29.8 元



牛奶变身记

定价：35.8 元



张晔：一日三餐怎么吃

定价：29.8 元